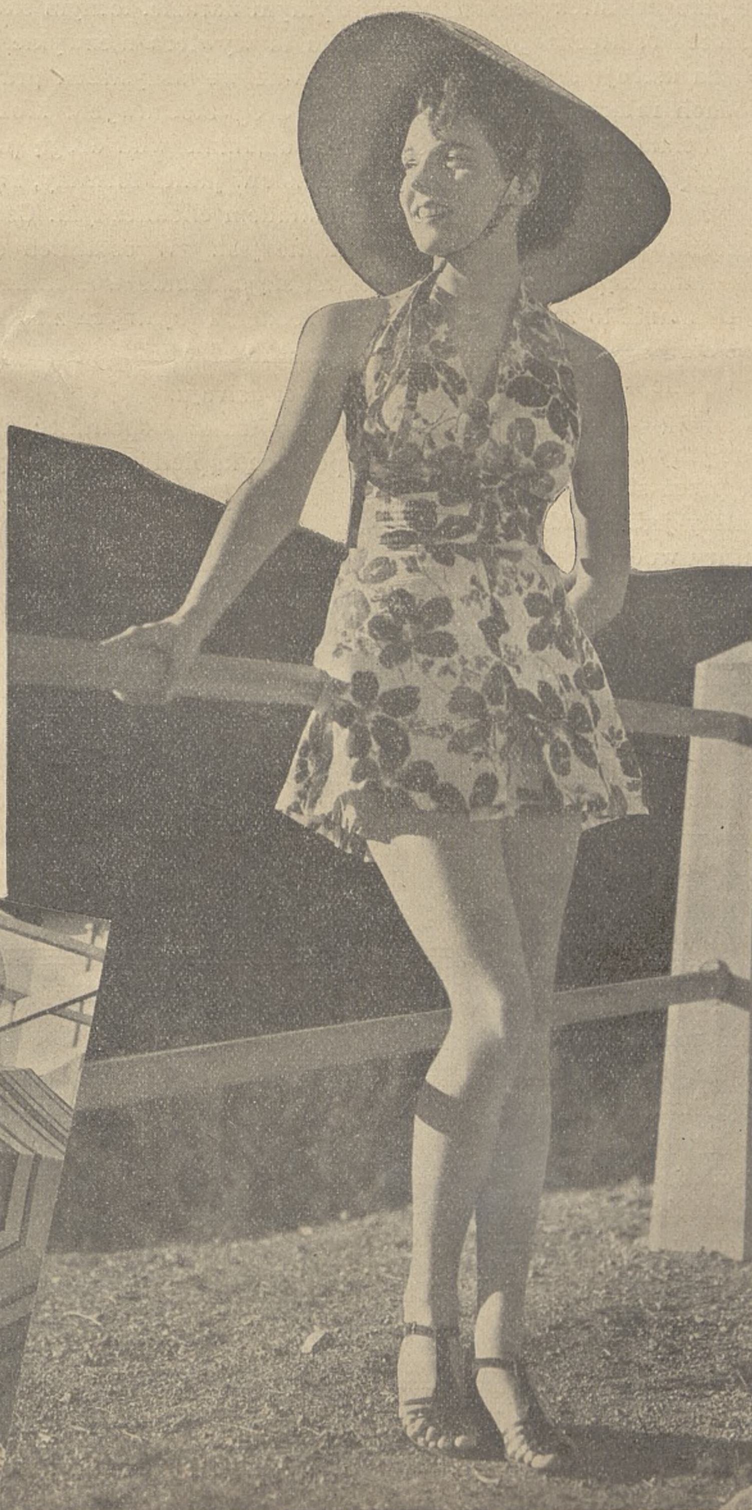
Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 6 (16) CZERWIEC 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ. 1.50



Słońce — nie wyczerpane źródło radości i zdrowia...

(Do artykułów w numerze)



Profesor Dr K. Pelczar

Podstawy lecznictwa zdrojowiskowego w Polsce

(Streszczenie odczytu)

mułowych i leczeniu w inhalatoriach. W

Dzięki badaniom doświadczalnym lat ostatnich zyskaliśmy o leczeniu w zdrojach pewne naukowe podstawy. To, co do tej pory lekarz praktyk po długoletnim doświadczeniu zdobywał przez obserwację chorych, zaczyna mieć również uzasadnienie teoretyczne. Badania te jednak skąpe są i wiele czynników zbawiennych w leczeniu pitnym i kąpieliskowym jest jeszcze niewyjaśnionych.

Samo działanie wód mineralnych na ustrój jest sprawą niezwykle złożoną i skomplikowaną. Nietylko wskutek tego, że nie znamy jeszcze ostatecznego działania różnych soli na ustrój zdrowy i chory, ale że w wodach mineralnych działają często czynniki i ciała dosyć nieuchwytne i znajdujące się często w ilościach minimalnych.

W ostatnich latach zostało wyjaśnione do pewnego stopnia działanie kąpieli mineralnych na ustrój. Działanie to zależy od temperatury, czasu trwania i, co należy podkreślić bardzo silnie — również od składu mineralnego kąpieli. Pokazuje się bowiem, że różne jony ziemne mają możność wnikania przez skórę do ustroju, wnikanie to zależy jednak od ich stężenia i od temperatury wody.

Zmiany, jakie w ustroju zachodzą pod wpływem kąpieli, zaznaczają się przede wszystkim w przemianie materii, wyzwalaniu się substancji działających ze skóry podrażnionej, zwiększeniu spalania, zwłaszcza cukrów, zwiększonym lub zmniejszonym w zależności od kąpieli, wydalaniu wody i t. d. — Skala reakcji ogromna, zależna także od indywidualności leczącego się.

Inaczej nieco działają wody mineralne pite. Działanie jest różne w zależności od składników wód. Tak więc, chlorek sodu, w małym stężeniu pobudza wydzielanie soku żołądkowego, trzustkowego, — natomiast siarczany, hamują wydzielanie soków i powodują wydzielanie wody do jelita, działając czyszcząco. Sole wapniowe, działając przeciwzapalnie, z drugiej strony pobudzają wydzielanie moczu (t. zw. diurezę). Wody alkaliczne, zawierające dwuwęglany kationów, działają rozmaicie w zależności od stężenia i od osobnika, na którego działają.

Możliwości więc — nawet przy wyliczeniu tych paru grup — ogromna ilość.

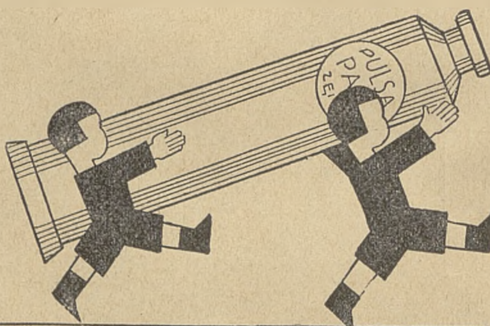
— Wody Truskawieckie są wodami słono - gorzkimi, solnymi, słabo alkalicznymi o rozmaitej rozpiętości. Stopniowanie ich, jak źródła, „Marysi", „Zosi", „Barbary", daje możność stosowania tych wód w chorobach żołądka, jelit, wątroby, a zwłaszcza przemiany materii, cukrzycy. W tych zwłaszcza ostatnich — rezultaty otrzymane za pomocą wód truskawieckich są imponujące.

Należy wspomnieć jeszcze o jednym źródle, które nie da się w żadną z tych grup ująć, t. j. o źródle „Naftusi". Dzięki nieuchwytnym narazie, lotnym składnikom, woda ta wywiera niezwykle korzystne działanie we wszystkich prawie schorzeniach dróg moczowych. Możnaby sądzić, że działanie wód drogą pitną da się ująć ściśle w jakieś formuły, związane z ich składem chemicznym. Często jednak tak nie jest. W ostatnich czasach podnosi się działanie wód mineralnych, w chorobach związanych z rozmaitymi cierpieniami, które wynikają z nadwrażliwości ustroju.

Należałoby również wspomnieć o leczeniu za pomocą kąpieli borowinowych, kąpielach mułowych obok czynnika cieplnego odgrywają rolę — jak się zdaje — zawarte często w różnych ilościach wraz z resztkami ciał organicznych ciała specjalnie hormonalne, które mogłyby przy bezpośrednim zetknięciu się ze skórą wywierać wpływ na chorego.

Ten krótki zarys miał właściwie zadanie przedstawienia tego, czego o działaniu wód mineralnych jeszcze nie wiemy, a co jedynie na podstawie nielicznych doświadczeń o działaniu ich przypuszczamy i praktycznie sprawdzamy. — To też rozbudowa względnie urządzenie pracowni naukowych w każdym zdrojowisku jest rzeczą palącą. Wszelkie bowiem szematy nie wyjaśniają nam tajemnicy źródeł lub źródła danej miejscowości leczniczej.

Truskawiec, posiadający niewyczerpane zasoby naturalnel i ogromne doświadczenie, zdobyte wieloletnią pracą szeregu lekarzy, którzy całe swoje życie poświęcili pracy zdrojowiskowej — jest jednym z tych rzadkich u nas zdrojowisk, w którym dzięki inicjatywie i ofiarności jego właściciela praca nad zbadaniem i naukowym ujęciem walorów leczniczych jest w toku.



Od Administracji

Prosimy naszych P. T. Prenumeratorów, którzy opłacili prenumeratę tylko do m. czerwca, o niezwłoczne opłacenie dalszej prenumeraty dla uniknięcia przerwy w wysyłce pisma.

Blankiety nadawcze załączamy przy niniejszym numerze.

Działanie kąpieli kwasowęglowych w chorobach serca i naczyń

Chory na serce, który z polecenia lekarzy udaje się na kurację do Krynicy. często zadaje pytanie, na czym też polega działanie kąpieli kwasowęglowych. Pragniemy tu sprawę w sposób popularny wyjaśnić.

Przede wszystkim stwierdzić należy, że kąpiel kwasowęglowa wywołuje silne podrażnienie skóry. Zupełnie inaczej niż w każdej innej kąpieli, w kąpieli kwasowęglowej ciało wystawione jest na działanie bodźców cieplnych wręcz sobie przeciwnych, a mianowicie zimna i ciepła.

Poza tym jeszcze na skutek różnych przyczyn oddech w kąpieli takiej ulega pogłębieniu.

Co z tego wszystkiego wynika? W czym wyraża się tu wpływ na serce?

Otóż na skutek bodźców, płynących z kąpieli kwasowęglowej, serce zmuszone zostaje do większej pracy, wzmożona zaś praca hartuje je i stopniowo doprowadzić może do wzmocnienia tego tak doniosłego dla organizmu narządu.

A zatem kąpiel kwasowęglowa równoznaczna jest z ćwiczeniem serca. Korzyść z kąpieli osiągnąć można jedynie wtedy, gdy mięsień sercowy zdolny jest do ćwiczeń w ogóle i ćwiczenia kąpielowego" w szczególności. Sprawa ta jest ogromnie skomplikowana, wymaga gruntownego zbadania, a poza tym i obserwacji lekarskiej, w czasie samej kuracji. Należy więc zachować dużą ostrożność i nie polegać na własnej opinii. Gdy się okaże, że mięsień sercowy nie okazuje zdolności do przystosowania się do tych warunków, jakie stwarza kąpiel, należy je przerwać. Decyzja i tu, oczywiście, należy do lekarza.

Ćwiczenia mięśnia sercowego kąpielami kwaso-węglowymi wskazane są w różnych schorzeniach powodujących jego osłabienie, jak w wadach serca, zapaleniach mięśnia sercowego, miażdżycy tętnic i t. d.

Możnaby zadać pytanie, czy poza kąpielami kwaso - węglowymi nie istnieją i inne środki, umożliwiające gimnastykę serca. Pytanie to jest całkowicie uzasadnione i, jak się łatwo domyśleć, odpowiedź na nie wypada twierdząco.

Otóż, istotnie, środki takie są stosowane. Do nich należy t. zw. kuracja terenowa, która polega na spacerach, odbywanych na terenach o ściśle określonych wzniesieniach i z dokładnym oznaczeniem tempa i czasu. Również i kuracja terenowa wpływa dodatnio na sprawność serca u wielu chorych.

Obok kuracji terenowej stosowane są gimnastyka bierna (wykonywana przez osobę drugą) oraz masaż. W niektórych lżejszych przypadkach dopuszczalny jest i masaż brzucha.

Kilka słów godzi się jeszcze powiedzieć o leczeniu klimatycznym chorób serca i naczyń.

Chory na serce najlepiej czuje się na równinie względnie umiarkowanym wzniesieniu, nie przekraczającym 1000 mtr. suchego rozrzedzonego powietrza gór wysokich chorzy na serce, zwłaszcza zaś na miadżdżycę tętnic, nie znoszą. Szukać musimy dla nich miejscowości, zasłoniętych od wiatrów, wolnych od kurzu, niezbyt upalnych o powietrzu umiarkowanie suchym. Z tych względów nadają się dla chorych na serce uzdrowiska nadmorskie.

Dozwolone są również w odpowiednich wypadkach i kąpiele morskie, oczywiście, tylko w moczu spokojnym i względnie ciepłej wodzie. Pomówimy o nich szczegółowo w numerze lipcowym.

Dr W.

Leczenie klimatyczne gruźlicy kości i stawów

Gruźlica kości i stawów jest nie tylko chorobą miejscową, atakującą jeden określony narząd, ale przejawem ogólnego zakażenia ustroju przez zarazki gruźlicze, które zależnie od przypadku mogą umiejscawiać się raz w płucach, drugi raz w kościach, stawach, nerkach i t. d.

Z faktu tego wynika, że podstawą leczenia gruźlicy kości i stawów powinno być leczenie ogólne. Leczenie ogólne ma na celu — przez wykorzystanie naturalnych czynników leczniczych — podniesienie odporności zakażonego ustroju. Dotychczas bowiem nie mamy właściwie żadnego środka, który byłby skierowany i zwalczał wprost zarazki gruźlicze, jak się to dzieje np. w dyfterii. Dyfteria, która przed laty dziesiątkowała dzieci, dziś jednym wstrzyknięciem surowicy zostaje zlikwidowana. W walce z gruźlicą tego idealnego, szczytowego punktu jeszcze nie osiągnięto i dlatego, póki takiego środka nie posiadamy, musimy ustrojowi samemu pozostawić pozostawić walkę z niebezpiecznym intruzem. A organizm ludzki rozporządza kolosalnymi możliwościami obronnymi, które w okresie choroby są uśpione czy wyczerpane. By je zbudzić do walki i ażeby sprostały ciężkiemu zadaniu, trzeba stworzyć warunki dla ustroju jak najbardziej korzystne.

Oddawna wiedziano, że najskuteczniejszym środkiem dla wzmocnienia ustroju gruźliczego jest pławienie go w słońcu i powietrzu, zdala od miast, wśród wolnej natury gór i lasów. Od niepamiętnych już czasów uznawano wartość leczniczą słońca. Starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie poddawali osobników ze schorzeniami stawowymi energicznej helioterapii (leczenie słońcem). I choć od tak dawna wiedziano o tym, to przecież nie zawsze i nie wszędzie z dostateczną konsekwencją to doświadczenie pokoleń stosowano wobec schorzeń gruźliczych kości i stawów.

W okresie rozpoczynającego się rozkwitu chirurgii, który nastąpił jako wynik nowej zdobyczy — aseptyki, gruźlica kości i stawów przeżywa swój najkrytyczniejszy okres. Dufni w potęgę chirurgii, zapatrzeni w chory tylko narząd a tracąc z oczu całokształt, chirurdzy końca ubiegłego stulecia a początku obecnego, widzieli w radykalnych zabiegach chirurgicznych sposób najszybszego przywrócenia choremu zdrowia. Życie pokazało niebawem, że droga była fałszywa. Kolosalna śmiertelność, dochodząca do 60%, oraz liczne okaleczenia były wynikiem tego zbyt radykalnego i uproszczonego podejścia do zagadnienia.

Jest więc zasługą dwóch szwajcarskich lekarzy Rollier'a i Bernharda, że z całą energią podkreślili konieczność traktowania gruźlicy kostno-stawowej jako wyrazu gruźliczego schorzenia ustroju, i że przede wszystkim od tej strony należy terapeutycznie podejść.

W roku 1902 staraniem Rollier'a powstaje w Leysin w Szwajcarii pierwsze sanatorium dla gruźlicy kostnej. W roku 1914, na dorocznym zjeździe chirurgów szwajcarskich, Rollier może już podać wyniki swej 10-letniej pracy. Wyniki są rzeczywiście zadziwiające, Śmiertelność spada z 60% do 6%, a okaleczenie jako skutek przebytej choroby — sprowadzone do minimum. Za najważniejszy czynnik leczniczy Rollier uważa działanie słońca górskiego, które jest specjalnie bogate w promienie ultrafioletowe. Ziarno rzucone przez Rollier'a nie pozostaje bez plonu. Rozwija się wnet na łamach pism lekarskich ożywiona dyskusja, w wyniku której musiano poddać rewizji dotychczasowe poglądy na leczenie gruźlicy kostno-stawowej. Z dyskusji wyłonił się pogląd, zasada niewzruszona, że podstawą leczenia gruźlicy kostno-stawowej jest leczenie ogólne, klimatyczne. Wkrótce w szeregu krajów powstają społeczne i państwowe sanatoria dla tego rodzaju chorób, i tak we Francji nad brzegami mórz, w Niemczech w miejscowościach podmiejskich — byle zdala od kurzu i dymu wielkich miast. Wnet przekonano się, że wyniki leczenia są te same, czy prawie te same, co Rollier'owskie. Decyduje więc, jak się okazało, nie słońce górskie, któremu tak zasadnicze znaczenie przypisuje Rollier, ale całokształt warunków, które mają na celu podniesienie stanu ogólnego i pobudzenie odporności ustroju. Warunki takie są osiągalne wszędzie tam, gdzie chory może przebywać na świeżym powietrzu, w słońcu, przy jednoczesnym dobrym odżywianiu się.

I szczęśliwie, bo gdyby istotnie tylko w górach i tylko pod wpływem słońca górskiego można było oczekiwać całkowitego wyleczenia gruźlicy stawów — byłoby to zjawiskiem niezmiernie smutnym! Jak niewielka stosunkowo ilość chorych mogłaby korzystać z drogich szwajcarskich czy górskich sanatoriów. Większość chorych, rekrutująca się przeważnie ze sfer niezamożnych, byłaby tym samym pozbawiona możliwości leczniczych.

Leczenie klimatyczne gruźlicy kostno-stawowej jest czynnikiem niezmiernie ważnym ale nie jedynym. Nie wystarcza chorego z gruźlicą stawów przenieść w sprzyjające warunki klimatyczne i tym się zadowolnić. Trzeba również leczyć chorego miejscowo — i tu dochodzi do słowa chirurgia ortopedyczna, która ma na celu wyleczenie chorego z jak najmniejszym stopniem kalectwa. Opatrunki gipsowe, łóżka i gorsety gipsowe, aparaty ortopedyczne, operacje chirurgiczne — oto środki, które najczęściej się stosuje. Chory narząd musi z choroby wyjść jak najmniej zniekształcony, jak najbardziej sprawny, by mógł wymogom życia codziennego jak najlepiej sprostać.

Dziś więc nie podlega żadnej dyskusji, że leczenie gruźlicy kostno-stawowej winno iść w dwóch kierunkach. A więc z jednej strony przez leczenie ogólne, klimatyczne dążyć należy do zmiany osobnika gruźliczego w niegruźliczy, z drugiej — przez leczenie ortopedyczne do wyleczenia schorzenia miejscowego z jak najmniejszym stopniem kalectwa. Niewątpliwie najidealniej daje się to osiągnąć w warunkach sanatoryjnych. Wszystko jest tu nastawione na leczenie tego rodzaju chorób: odpowiednie warunki klimatyczne, odżywianie, fachowa opieka ortopedyczna, odpowiednio wyszkolony personel pielęgniarski. Szczególnie ważna rola przypada w udziale pielęgniarce. Chorzy na stałe przykuci do łóżka wymagają tysiącznych codziennych drobnych usług, co wystawia personel pielęgniarski na próbę cierpliwości, wytrwałości i oddania się sprawie. Nie bez wpływu na całokształt leczenia pozostaje czynnik psychiczny i moralny. Chorzy znajdujący się w otoczeniu równie nieszczęśliwych czują się psychicznie i moralnie lepiej. Chorzy, którzy przybywają do sanatorium w stanie ostatecznej despresji, już po kilkotygodniowym pobycie odradzają się duchowo. Nie bez znaczenia jest

również systematyczna nauka dla dzieci, skazanych na wielomiesięczne leżenie i pozbawionych normalnej nauki szkolnej. Szpitale w żadnym razie zadania tego spełnić nie mogą. Brak warunków dla leczenia ogólnego, brak odpowiedniego nastawienia w kierunku przeprowadzenia długiej i nieprzerwanej kuracji czynią pobyt takich chorych — mimo kosztów — zupełnie bezcelowym i nieprodukcyjnym.

W Polsce do niedawna jeszcze nie doceniano dostatecznie wagi i znaczenia zorganizowanej walki z gruźlicą kostnostawową. Na plan pierwszy — i słusznie — wysuwano walkę z gruźlicą płuc, odcinkiem z punktu widzenia epidemiologicznego niezmiernie ważnym i niebezpiecznym. Powoli jednak zaczęto rozumieć, że z punktu widzenia społecznego ważna jest również walka z gruźlicą kostno-stawową, jako schorzeniem dostarczającym najpoważniejszy kontyngent kalek.

W krótkim czasie powstały w Polsce 3 sanatoria dla gruźlicy kostnej: w Zakopanem, Busku i w Otwocku. Liczba łóżek, jaką dysponujemy, jest daleko niewystarczająca dla zapewnienia racjonalnej opieki wszystkim chorym. Dalecy jesteśmy od tego ideału, jaki osiągnęła Francja, która przeznaczyła na ten cel tysiące łóżek. Ale zrobiliśmy pierwszy krok, po którym nastąpią prawdopodobnie dalsze.

Dr med. N. Piwko

O czym warto wiedzieć

AUTOMATYCZNA SYGNALIZACJA ŚWIETLNA INFORMUJE O KONIECZNOŚCI ZMIANY PIELUSZKI U NIEMOWLĘCIA...

„Klinika współczesna" donosi o następującej dowcipnej inowacji, ważnej przy pielęgnowaniu niemowląt.

Skóra noworodków dzięki swej delikatności jest bardzo wrażliwa na działanie czynników szkodliwych. Każde dłuższe podrażnienie kałem i moczem wywołuje nieraz różne zmiany chorobowe skóry, co ujemnie odbija się na stanie ogólnym dziecka. Celem dostarczenia niemowlętom jak najlepszej opieki traci się bardzo dużo czasu na to, aby nauczyć personel zmieniać pieluszki we właściwym czasie i nie niepokoić noworodków niepotrzebnie. Jednakże nawet przy bardzo starannej opiece we wszystkich zakładach stwierdza się skutki podrażnienia skóry moczem. Automatyczna sygnalizacja po każdym oddaniu moczu i kału znacznie ułatwiłaby racjonalne pielęgnowanie niemowląt. Na pomysł ten wpadł doc. Amasow, który zastosował tę sygnalizację w swym własnym domu. Była to sygnalizacja dźwiękowa.

Dr Smirnowa zastosowała taką sygnalizację na swym oddziale lekarskim; zamieniono ją na świetlną i znacznie uproszczono aparaturę.

Technika jest następująca. Od bateryjki kieszonkowej, znajdującej się pod łóżkiem noworodka, prowadzą druty do maleńkiej lampki elektrycznej przytwierdzonej do łóżeczka. Kontakt tworzą dwie płytki cynfolii z otworkiem w środku. Pomiędzy płytki wkłada się warstwę materiału. Po oddaniu moczu roztwór soli stwarza połączenie pomiędzy tymi płytkami i lampka zapala się. Monter Kożewnikow, który tę instalację wprowadził, pracuje w dalszym ciągu nad jej uproszczeniem. Sygnalizacja ta znacznie uprościła kontrolę lekarza nad pracą niższego personelu i stanem noworodków.

Dr Smirnowa sądzi, że to proste urządzenie może ułatwić opiekę nad niemowlętami nie tylko w zakładach, ale też w domach prywatnych. Metoda ta może znaleźć zastosowanie także u dorosłych w ciężkich chorobach zakaźnych, w stanach śpiączki itd., w celu uniknięcia wytworzenia się odleżyn na skutek bezwiednego oddawania moczu, a także dla leczenia nocnego nietrzymania moczu.

Z powodów technicznych „SKRZYNKĘ POCZTOWĄ" zamieścimy w numerze następnym.

Leczenie skazy dnawej (artretyzmu)

1. Przyczyna artretyzmu.

Poglądy nasze na artretyzm, jego istotę, przyczyny powstawania, uległy ostatnimi czasy pewnym zmianom, które nie pozostały bez wpływu na sposób dietetycznego leczenia. Dawniej centralnym punktem, dookoła którego obracała się myśl badawcza i westchnienie cierpiącego pacjenta, — to był kwas moczowy. Wiadomo było, że to wróg, którego należy za wszelką cenę unikać, albowiem właśnie kwas moczowy w postaci t. zw. soli moczanowych odkłada się na powierzchni stawów jakoteż w okolicach zębów i w innych miejscach, powodując to całe nieszczęście, które nazywa się artretyzmem.

Z powyższego poglądu płynął wniosek, że dietetyczne leczenie artretyzmu powinno polegać na wyłączeniu z pożywienia tych wszystkich pokarmów, z których — drogą rozmaitych przeobrażeń — powstaje w organiźmie kwas moczowy. Rozumowano, że z chwilą, gdy się drogą diety ograniczy możliwości produkcji kwasu moczowego, to tym samym zamknie się źródło, które artretykom grozi ustawicznym atakowaniem stawów, połączonym z bólami, niszczeniem chrząstki, kości, zniekształceniami i t. p.

Późniejsze badania pokazały jednak, że sam nadmiar kwasu moczowego we krwi nie wystarczy do spowodowania artretyzmu. Stwierdzono nawet, że zawartość kwasu moczowego we krwi chorych dnawych (artretyków) może być nietylko niepodwyższona, ale wprost przeciwnie obniżona, t. zn. niższa niż u ludzi zdrowych. Okazało się, że nie nadmiar kwasu moczowego we krwi jest przyczyną choroby. Tkwi ona głębiej, w samych tkankach chorych, które chciwie chłonną kwas moczowy ze krwi, nie troszcząc się o to, czy krąży on w dużych czy małych ilościach. Podobną zwiększoną skłonność do zatrzymywania soli kwasu moczowego posiadają nietylko osoby dotknięte artretyzmem, ale i innymi chorobami, t. w. chorobami alergicznymi.

W leczeniu artretyzmu postępowanie nasze powinno być zatem podobne do tego, jakie stosujemy przy chorobach alergicznych.

O tych ostatnich wiemy, że powodem do ich wybuchu są rozmaite pokarmy. Takim szkodliwym pokarmem, t. zw. wywoływaczem choroby alergicznej, może być zarówno białko zwierzęce (mięso), jak białko roślinne, a poza tym, właściwie mówiąc, niemal wszystkie składniki pożywienia. Wszystko zależy od danej osoby, od jej indywidualnego przewrażliwienia, albo, jak to się mówi, uczulenia na jeden środek spożywczy, względnie całą grupę pokarmów.

Zadaniem dietetycznego leczenia artretyzmu — w myśl współczesnych poglądów — będzie wykrycie tego szkodliwego, odmiennego dla każdej osoby, pokarmu, który chorobę wywołuje. Z drugiej jednak strony, pamiętać również należy o ograniczeniu w pożywieniu tych pokarmów, które zawierają dużą ilość kwasu moczowego.

2. Zasady leczenia.

Według nowszych poglądów na artretyzm, o których pisaliśmy w poprzedniej pogadance, leczenie powinno polegać nie tylko na ograniczaniu pokarmów, zawierających kwas moczowy w dużych ilościach, ale przede wszystkim — na odszukaniu i wyeliminowaniu tego środka spożywczego, który atak artretyczny wywołuje. Środek ten, który nazywamy ciałem uczulającym, nie jest nam zgóry znany. Dla każdego chorego jest on inny, należy go zatem szukać obserwując, po spożyciu jakiego pokarmu nastąpi atak artretyczny. Nie jest nim zawsze mięso, nie każdy też napój wyskokowy jest dla artretyka szkodliwy. Wiadomo naprzykład, że niektórzy chorzy, czując zbliżanie się ataku, pomagają sobie przez spożycie większych ilości wina i dzięki temu skutecznie atakowi zapobiegają. Przyjął się, zwłaszcza w krajach północnych, pogląd, że najszkodliwszym dla artretyków pokarmem jest mięso. Z drugiej jednak strony, we Włoszech naprzykład panuje całkiem inne przekonanie: przyczynę zła upatruje się tam nie w mięsie, ale właśnie w mleku, pomidorach i owocach. Jak widać, nie wszystko, co jednemu szkodzi, szkodzi również drugiemu. I odwrotnie, co jest zdrowe dla jednego, zaszkodzić może drugiemu. Każdy zatem szukać musi swego wroga —swego ciała uczulającego — i po wykryciu go z pomocą lekarza — usunąć ze swej drogi. Pamiętać ponadto należy o tym, że ciała uczulające mogą powstawać w zależności od sposobu przyrządzania pokarmów. Jednemu szkodzi mięso gotowane, drugiego o męki przyprawia mięso smażone, trzeciego potrawy solone, albo przyprawione korzeniami.

Niezależnie jednak od usunięcia ciała uczulającego musimy jednak (licząc się i ze starym poglądem, nie pozbawionym słuszności) ograniczyć w pożywieniu te pokarmy, które zawierają kwas moczowy. Najbardziej szkodliwymi pokarmami będą, oczywiście te, w których kwas moczowy zawarty jest w największej ilości.

Poniżej wyszczególniamy ilość kwasu moczowego w gramach, zawartą w 100 gramach różnych pokarmów. Na podstawie poniższych cyfr czytelnik będzie mógł się zorientować, czego najbardziej unikać należy, jakie pokarmy są więcej, a jakie — mniej dla zdrowia szkodliwe.

100 gr. wątroby zawiera 0,279 gr. kw. mocz., 100 gr. nerki zawiera 0.240 gr. mocz., 100 gr. wołowiny zawiera 0,11 gr. kw. mocz., 100 gr. cielęciny zawiera 0,114 gr. kw. mocz., 100 gr. kurczęcia zawiera 0.087 gr. kw. mocz., 100 gr. gęsi zawiera 0.099 gr. kw. mocz., 100 gr. śledzi zawiera 0.207 gr. kw. mocz., 100 gr. karpia zawiera 0.162 gr. kw. mocz., 100 gr. szczupaka zawiera 0.144 gr. kw. mocz., 100 sardynek zawiera 0.354 gr. kw. mocz., 100 gr. fasoli zawiera 0.081 gr. kw. mocz, 100 gr. kakao zawiera 1.30 gr. kw. mocz., 100 gr. czekolady zawiera 1.43 gr. kw. mocz., 100 gr. herbaty zawiera 1.35 gr. kw. mocz., 100 gr. kawy zawiera 1.24 gr. kw. mocz.

Z powyższej tabeli widać, że z pośród różnych gatunków mięsa najszkodliwsza jest wątroba, nerka i t. p., Jeżeli chodzi o kolor mięsa, to zdania są na ogół podzielone. Według opinii niektórych uczonych, mięso czarne jest więcej szkodliwe niż białe. Mięso gotowane jest mniej szkodliwe niż smażone. Z pośród ryb dużą zawartością kw. moczowego odznaczają się drobne gatunki, jak szproty, sardynki, kilki, śledzie, forele.

Dieta dla artretyków składa się przede wszystkim z węglowodanów (jarzyn, owoców) oraz tłuszczów. Spożywanie mięsa jest ograniczone, przy czym im cięższy jest stan choroby tym ograniczenia są większe, bezwzględniejsze. W przypadkach cięższych zalecamy kilkutygodniowe okresy diety, całkowicie pozbawionej pokarmów zawierających kwas moczowy, jak mięso, jarzyny strączkowe, kawa, herbata i t. p. Okresy te przeplatamy okresami diety z ograniczoną zawartością kwasu moczowego.

3. Diety dla artretyków.

Dieta chorych na artretyzm składać się musi głównie z jarzyn zielonych i mącznych, cukrów, owoców, pieczywa, mleka, i jaj, pozatem zaś z tłuszczów i dużej ilości płynów. Z tłuszczów najodpowiedniejsze są masło i śmietanka, co się zaś tyczy obfitego doprowadzania

płynów, to wskazane to jest wyłącznie przy zdrowych nerkach i sercu. Picie płynów w dużej ilości w postaci wody źródlanej, soków owocowych lub wód mineralnych na celu przepłukiwanie ustroju i zwiększone wydzielanie wraz z moczem kwasu moczowego. Jeżeli już mowa o „piciu“, to zauważymy przy okazji, że z płynów bardziej „solidnych“, innymi słowy, z napojów wyskokowych dopuszczalne są lekkie wina w niezbyt dużej ilości, od czasu do czasu, dla urozmaicenia diety.

A dieta dla chorych dnawych (artretyków) jest monotonna i z tego względu uciążliwa do przeprowadzenia. Trudność tej diety ujawnia się zwłaszcza, gdy się bierze pod uwagę, że stosować ją należy w celach leczniczych przez szereg lat bez przerwy, w najlepszym razie kilka razy do roku w okresach miesięcznych.

Z powyższych powodów, zanim zdecydujemy się na dietę przeciwdnawą, musimy być pewni dobrego rozpoznania, właściwej diagnozy. Nie jest ona bynajmniej łatwa, w każdym razie nie sprowadza się, jak to niejeden laik myśli, do jednorazowego badania moczu na zawartość moczanów... Nie wolno również zapominać, że dieta przeciwdnawa może nawet zaszkodzić, jeżeli choroba stawów nie jest wywołana artretyzmem.

Poniżej przylaczamy dwa wzory odżywiania chorych na artretyzm. Pierwszy wzór znajdzie zastosowanie dla otyłych, drugi zaś dla wychudzonych.

Wzór diety dla otyłych artretyków.

I-sze śniadanie. Lekka herbata lub kawa z mlekiem, mało słodzona. Chleb razowy skąpo posmarowany masłem. Z pośród owoców: jabłka, gruszki, poziomki, maliny.

II-gie śniadanie. Owoce oraz chleb razowy.

Obiad. Ograniczona ilość zupy, 1 — 2 — 3 razy na tydzień (w zależności od ciężkości choroby) porcja mięsa białego, względnie ryby lub drobiu w ilości 150—200 gr. Jarzyny z małą ilością masła. Kompot mało słodzony. Owoce.

Podwieczorek. Lekka kawa lub herbata z mlekiem, słabo słodzona. Chleb Grahama, galaretki owocowe.

Kolacja. Sporo jarzyn. Chleb z małą ilością masła. Ser. Owoce.

Wzór diety dla wychudzonych artretyków.

I-sze śniadanie. Lekka herbata lub kawa ze śmietanką i cukrem. Chleb biały z masłem i konfiturami. Ser. Owoce, śliwki, wiśnie, banany, jabłka, gruszki.

II-gie śniadanie. Słodki kompot lub owoce.

Pół szklanki śmietanki, biały chleb z masłem i miodem.

Obiad. Taki sam, jak dla otyłych, z tą jednak różnicą, że do jarzyn dodajemy dużo masła, do kompotów zaś — dużo cukru, poza tym uzupełniamy obiad słodką leguminą.

Podwieczorek. Lekka kawa lub herbata ze śmietanką i cukrem. Biały chleb, masło, konfitury, ciastka.

Kolacja. Ryż lub kaszka z masłem, ewentualnie z owocami lub konfiturami albo jarzyna z masłem i jajami. Chleb, masło, ser, owoce.

Leczenie zdrojowiskowe polega, podobnie jak w reumatyźmie, na stosowaniu kąpieli siarczanych i solankowych, a przede wszystkim — cieplic, kąpieli borowinowych oraz okładów borowinowych. Wskazane jest poza tym picie wód mineralnych. Z uzdrowisk polskich wchodzą tu w grę Ciechocinek, Busk, Inowrocław, Ustroń, Truskawiec, Delatyn, Worochta, Niemirów i Miłowody.

Dr Jotwu.

Niepłodność z winy mężczyzny

O bezdzietności w ogóle może być tylko wtedy mowa, gdy kobieta po trzech latach przynajmniej pożycia małżeńskiego nie zachodzi w ciążę. Życie codzienne pokazuje nam, że są kobiety, które z niezwykłą łatwością zachodzą w ciążę i, przeciwnie, bywają i takie, które pomimo całkowicie normalnie prowadzone życie seksualne z trudnością zostają zapłodnione, niekiedy po dłuższych dopiero pauzach, albo raz tylko w życiu. I wreszcie — bywają kobiety, które bez żadnej wyraźnej przyczyny pozostają przez dłuższy czas bezdzietne i dopiero z drugim mężem mają kilkoro dzieci, zaś pierwszy mąż ma również dzieci z drugą kobietą.

Zostało statystycznie ustalone, że w ponad trzeciej części wypadków bezdzietności winę ponosi wyłącznie mężczyzna, który albo cierpi na niemoc płciową, co uniemożliwia normalne współżycie płciowe, lub dotknięty jest chorobliwymi zmianami w nasieniu.

Niemoc płciowa w wyjątkowych tylko wypadkach bywa wrodzona. Częściej niemoc płciowa zależna jest od chwilowego stanu psychicznego mężczyzny.

Niezdolność do zapłodnienia u mężczyzny wskutek chorobliwych zmian w nasieniu może polegać albo na całkowitym braku lub też na zbyt małej ilości plemników, t. zn. męskich komórek płciowych. To samo odnosi się do wypadku, gdy poszczególne plemniki w nasieniu są nieruchliwe lub posiadają ograniczoną ruchliwość. Całkowity brak nasienia zdarza się tylko w bardzo rzadkich przypadkach, gdy gruczoły płciowe zostają chirurgicznie usunięte wskutek guzów lub chronicznego stanu zapalnego.

Osłabiona działalność gruczołów płciowych, która wyraża się w małej ilości plemników w nasieniu, małą ruchliwością tychże, lub tym, że nasienie zawiera wyłącznie martwe plemniki, może być zależna głównie od podeszłego wieku mężczyzny oraz zapalenia gruczołów płciowych wskutek trypra, syfilisu i innych przyczyn; nieraz zdarza się chwilowe osłabienie gruczołów płciowych podczas ostrych chorób zakaźnych, jak tyfus, dyfteryt, szkarlatyna, zapalenie płuc itp. Osłabienie to może trwać i pewien czas po chorobie. Wreszcie niektóre profesje również wywierają szkodliwy wpływ na działalność gruczołów płciowych. Wymienić tu można maszynistów kolejowych, konduktorów itd.

O zdolności mężczyzny do zapłodnienia można sądzić tlko na podstawie badania jego nasienia pod mikroskopem.

Nie należy wyrzec się takiego badania nawet wówczas, gdy na podstawie orzeczenia lekarskiego ma się prawo sądzić, że wina bezdzietności jest po stronie kobiety, albowiem może się zdarzyć, że u mężczyzny występuje stała nieuleczalna niezdolność do zapłodnienia, a u kobiety — chwliowa tylko przyczyna, dająca się łatwo usunąć. .

W wypadkach nieuleczalnej niemocy płciowej u mężczyzny pozostanie tylko zastosowanie **sztucznego zapłodnienia**, które polega na bezpośrednim wstrzyknięciu nasienia do macicy kobiety. Zazwyczaj nie daje sztuczne zapłodnienie wyniku, jest przy tym związane z niebezpieczeństwem wywołania zapalenia błony brzusznej u kobiety. W bardzo rzadkich tylko wypadkach daje sztuczne zapłodnienie pożądane, pozytywne rezultaty.

Dr N.

Co daje dieta roślinna?

O diecie roślinnej krążą wśród laików różne częstokroć sprzeczne opinie. Jedni wychwalają ją niepomiernie, wynosząc jej zalety pod niebiosa. Inni zgoła inaczej się na nią zapatrują i, kierując się sądem własnego wybrednego, na wytrawnych mięsnych daniach wykształconego podniebienia — gotowi są odmówić diecie roślinnej wszelkiej racji bytu na padole ziemskim. Kto tu ma rację? Gdzie ukryta jest prawda?

By na te pytania dać odpowiedź wyczerpującą, zwrócić się musimy do badań, jakie nad dietą roślinną poczyniono i do dużego, rzetelnego doświadczenia, jakie dietetyka zgromadzić zdołała.

Przede wszystkim zaznaczyć wypada, że nie wszystkie rośliny posiadają jednakowe własności w znaczeniu dietetycznym. W ogólnych zarysach dietę roślinną podzielić należy na dwie duże grupy: dietę roślinną kwaśną, względnie mączną, oraz dietę roślinną zasadową albo dietę jarzynową w ścisłym znaczeniu. Wymienione te dwie grupy dietetyczne odznaczają się całkiem odmienną wartością kaloryczną, różnią się bardzo stopniem pożywności. Podczas gdy dieta mączna daje względnie dużo ciepika, to dieta jarzynowa jest mało pożywna i pod tym względem zbliża się do owoców niesoczystych (jak jabłka). Różnica wartości kalorycznej wynika ze składu pokarmów mącznych oraz jarzyn. Tak więc żyto, pszenica, jęczmień, groch, fasola i t. p. zawierają 1,6 proc. azotu, 1,5 proc. tłuszczu, 75 proc. skrobi, 13 proc. wody, 2 — 5 proc. drzewnika. 100 gramów takiego pożywienia daje około 350 kaloryj. Z drugiej strony, jarzyny w ścisłym znaczeniu, jak burak, marchew, rzepa, ogórki, sałata, kalafior, szparagi i t. p. zawierają 0,2 proc. azotu, ślady tłuszczu, 4 — 9 proc. skrobi, 2 proc. drzewnika i około 90 proc. wody. Właśnie duża zawartość wody w jarzynach decyduje o ich małej, bo od 30-tu do 70-ciu kaloryj wynoszącej, pożywności.

Na ogół dobrze jest znana maksyma, że pokarmy mączne nie są pożywieniem wychudzającym. Gorzej przedstawia się sprawa z utartym wśród szerokich rzesz poglądem na rolę diety mącznej w skazie moczanowej (artretyźmie). Przyjął się pogląd, że dla artretyków szkodliwe jest mięso, a pozatem mogą jeść wszystko, a m. in. i „niewinne" pokarmy mączne. Tymczasem, w istocie, rzecz się ma inaczej. Coprawda mąki zawierające skrobię, nie kryją w sobie tyle ujemnych stron, co białko zwierzęce, wszelako łatwo prowadzą do przekarmienia i zakwaszenia ustroju. A to są zjawiska szkodliwe zarówno przy skazie moczanowej, jak i chorobach nerek.

Co innego, dieta ściśle jarzynowa. Posiada ona te same zalety, co dieta owocowa. A zatem jest to dieta odchudzająca, czyszcząca, a zarazem odznacza się nieocenioną zdolnością chłonienia trucizn napotykanych w jelitach. Duże znaczenie mają poza tym witaminy, zaczyny i sole mineralne w wielkiej ilości zawarte w jarzynach. Dieta jarzynowa jest dietą alkalizującą (alkalizuje soki i mocz) o doniosłej nieraz wartości leczniczej. Obok jednak zalet nie należy przemilczeć i wad, które cechują dietę jarzynową, zbliżając ją i pod tym względem do diety owocowej. Ujemne strony jej polegają na tym przede wszystkim, że obciąża nadmiernie żołądek i kiszki, wytwarza gazy, a ponadto niezawsze zaspakaja wszystkie wymagania organizmu, znajdującego się w stanie ustawicznej regeneracji.

Dobroczynny wpływ jarzyn ujawnia się przede wszystkim wtedy, gdy spożywane są w stanie surowym. Jeść na surowo należy nietylko rzodkiewki, ogórki, sałaty, i t. p., ale i marchew, głąby z kalafiora lub kapusty, a nawet buraki. Niewielka przeróbka umożliwia wprowadzenie tych niepopularnych w stanie surowym potraw. Tak więc marchew dobrze jest uprzednio natrzeć na tarce porcelanowej. Buraki należy zakwasić, podobnie, jak to się dzieje z poczciwą kapustą, względnie sympatycznymi pomidorami.

Na pograniczu między pokarmami mącznymi, a jarzynami, znajdują się kartofle. Ich wartość kaloryczna wynosi około 900 koloryj w 1 kg., zbliżona jest zatem do wartości kalorycznej jarzyn (300 — 700 kaloryj). Kartofle zawierają dużo wody, dużo soli potasowych, pełnowartościowe białko i odznaczają się przytem względnie dużą zdolnością sycenia. Dzięki powyższym zaletom dieta kartoflana polecana jest w skazie moczanowej.

Zatrucie wyskokiem

Niema zazwyczaj potrzeby przychodzić z pomocą ludziom, dotkniętym zatruciem alkoholowym, którego objawy aż nadto dobrze są znane. Przeważnie wystarczy pozwolić odurzonemu alkoholem poprostu wyspać się. Zdarza się jednak, że alkohol pociąga za sobą groźne skutki. Dotyczy to przede wszystkim ludzi nieprzyzwyczajonych do wyskoku, nadewszystko zaś dzieci, u których już mała ilość alkoholu (100 gr. wódki) spowodować może śmierć.

Na czym polega niebezpieczne działanie alkoholu?

Otóż przede wszystkim rozszerza on naczynia, pociąga za sobą spadek ciśnienia krwi i przyśpieszone tętno. Oddech ulega pogłębieniu, występują znane dobrze ojbawy podniecenia psychomotorycznego oraz zaburzenia koordynacji. Niepokojące zwłaszcza są zaburzenia ze strony serca i naczyń (bardzo szybkie tętno) oraz mózgu (stan głębokiej nieprzytomności). W tych wypadkach należy zatrutemu przyjść z pomocą.

Należy uwolnić żołądek z jego „wyskokowej" zawartości, stąd bowiem zatrucie rozchodzi się wgłąb organizmu, pogarszając stan chorego. Nastąpić to może albo w postaci wymiotów albo też przepłukania żołądka ciepłą wodą. Jakkolwiek bądź liczyć się przede wszystkim trzeba z akcją serca oraz oddychania, które najbardziej są narażone na szwank. Dobrze jest na wszelki wypadek zastrzyknąć środek nasercowy, a w razie potrzeby zastosować sztuczne oddychanie.

Odtrutką na alkohol jest kofeina, zawarta m. in. w dużej ilości w czarnej kawie. Można zatem, jeżeli zatruty jest przytomny i dobrze łyka, podawać mu łyżeczkami czarną kawę. Nieprzytomnym, względnie źle połykającym zastrzykujemy kofeinę podskórnie.

Dbać o ciepło. Niekiedy zachodzi potrzeba (przy skłonności do obrzęku płuc) dokonania krwioupustu.

Th. S. Brighton

Na czym polega największa trudność przy uświadamianiu seksualnym

Dla świata seksuologów i pedagogów jest już dziś aksjomatem, że pozostawienie dziecka w nieświadomości w dziedzinie seksualnej byłoby błędem nie wybaczalnym, szkodą moralną nie powetowaną. Brak podstawowych wiadomości w sprawach seksualnych stawia w szczególnie niekorzystne warunki młodą istotę, z natury rzeczy mało zaprawioną w walce ze szkodliwościami zewnętrznymi jako też wewnętrznymi. O fatalnych nieraz skutkach, jakie wynikają w związku z nadmiernym zaufaniem w zbawienność metody „nie - interwencji“, dobrze wiedzą doświadczeni pedagodzy oraz lekarze, przed którymi odsłania się nie jedna ponura tajemnica dziecka, grzęznącego przez nieświadomość w otaczającym je błocie...

Pomimo wszystko błąka się jeszcze wciąż w głowach myśl, że droga uświadamiania seksualnego nie jest drogą właściwą i więcej szkody wyrządza niż przynosi korzyści. Najdobitniej stanowisko takie sprecyzował niegdyś **A. Daudet.** Chłopcom pozostawiał on jeszcze swobodę czerpania odnośnych wiadomości na ulicy, względnie z gazet, w stosunku zaś do dziewcząt był bardziej nie przejednany. Mawiał on o nich:

„Nie, nie chciałbym ich uczyć prawd fizjologicznych; przyniosłoby to jedynie szkody. Prawdy te są bowiem ohydne, brutalne i napewno przerażać i mierzić będą naturę dziewczęcą“.

Tak pisał dawno już temu **Daudet** i należy przyznać, iż słowa jego, aczkolwiek niesłuszne, potrafiłyby jeszcze i dziś nie jednemu przemówić do przekonania...

Jak się rzekło, stanowisko **Daudet‘a** nie jest już aktualne w świecie naukowym, który wspólnie z ojcem współczesnej seksuologii, **Havelock Ellisem** reprezentuje pogląd o konieczności „zaopotrzenia ludności w czystą wodę, pomimo nawet tego, że istnieją na ulicy kałuże, z których każdy może pić“.

Otóż właśnie to: z jednej strony czysta, źródlana woda, zdobycie której wymaga dużego wysiłku, a z drugiej strony — kałuże brudnej wody, których jest pod dostatkiem i do których nikomu bynajmniej nie bronią dostępu...

Daudet widział tylko brudną kałużę przed oczyma. Nie umiał dostrzec zawartej w niej odrobiny czystej wody, zmieszanej z błotem, dużą ilością błota, jakiego dostarcza ulica. Nie można mu się, zresztą dziwić: błoto zazdrośnie ukrywa w swym łonie wodę, którą raz wchłonęło...

I na tym polega istota zagadnienia uświadomienia seksualnego: dziecku należy dać czystą wiedzę. Ona jedynie może uczynić je silnym, odpornym na zgubne wpływy otoczenia, które nie szczędzi nikogo, nikogo bez wyjątku.

Powstaje pytanie: gdzie jest źródło wiedzy czystej, nieskalanej i prostej, kto ma uświadomić dziecko w tej tak skomplikowanej doniosłej, a zarazem trudnej sprawie?

MATKA I DZIECKO.

Na to pytanie największe autorytety zgodnie formułują swoją odpowiedź w sposób następujący:

Podstawowe wiadomości z dziedziny macierzyństwa, w kwestii pochodzenia dziecka, powinny mu być udzielone przez matkę, ilekroć o nie samo pytać będzie. Takie jest zdanie **Havelock Ellisa,** tak też myśli **Mohl,** a obok nich — znakomity pedagog, kanonik **Lyttleton, Badley i Northcote (Christianity and Sex Problems)** oraz słynna przywódczyni amerykańskiego ruchu kobiecego, **Dr. M. Wood Allen.**

Chodzi, rzecz prosta, o prawdę, albowiem tylko prawda ma sens i ostać się zdoła w próbie ogniowej życia, które dziecko ma przed sobą.

Dlaczego więc matka ma mówić własnemu dziecku o tych prawdach fizjologicznych, które zdaniem **Daudet‘a,** przerażają i budzą odrazę? Sądzimy, że pogląd **Daudet‘a** aczkolwiek przebrzmiał w nauce, tkwi jeszcze korzeniami we współczesnym społeczeństwie i nie tak łatwo da się innym zastąpić. Dlatego też sprawę tę tu poruszamy, pragnąc do niej podejść od strony praktycznej.

Czy opowiadanie matki, do którego dziecko odnosi się w sposób jedynie jemu właściwy, to znaczy z wiarą naiwną, czcią i miłością, — czy opowiadanie to, będące w zgodzie z prawdą fizjologiczną, nie urazi wrażliwej natury dziecięcej? Czy nie podważy tego, co nazywamy niewinnością dziecka?

Na wątpliwości te odpowiada wspomniany już przez nas rozgłośny pedagog i wnikliwy psycholog, **Lyttleton,** następującymi słowy.

„Często wspomina się o niewysłowionym pięknie niewinności dziecięcej. Ja sądzę jednak, że żaden z tych, którzy nie zdołali wyjaśnić dzieciom swoim prawdziwego sensu życia i porodu oraz tajemnicy ich własnego bytu, — nie wie, czym jest niewinność. Zaprzepaszczamy w ten sposób nie tylko możliwość dania dziecku rzetelnych wiadomości, ale też i siebie samych pozbawiamy szczęśliwej okazji przeżycia czegoś, co boskie być musi“.

Lyttleton mówi na podstawie własnego, długiego doświadczenia pedagogicznego. Słowa jego tchną prawdą i świadczą o nie przeciętnym stopniu uduchowienia ich autora. Jeżeli jednak przeniesiemy jego zalecenia na teren codziennego, szarego życia, i spojrzymy na sprawę od strony praktycznej, to mimo woli nasuwa się pytanie, czy każda matka zdoła wznieść się na wymagany poziom, daleko odbiegający od poziomu rzeczywistego. Przecież społeczeństwo jako całość tkwi jeszcze wciąż w pojęciach seksualnych, wylęgłych w kałużach ulicznych. Jak pies bezdomny błąka się po ulicy **praktyczna wiedza** o życiu seksualnym. Wzgardzana i szczuta, przenika ona jednak, ta wiedza uliczna, wszędzie bez wyjątku, do wszystkich ognisk domowych. Panuje nie podzielnie w umysłach i sercach, albowiem nie stworzono dla niej przeciwwagi praktycznej, silnej i zdecydowanej.

A zatem matka, pragnąca dać dziecku swemu prawdziwe wiadomości o jego pochodzeniu, a zarazem nie urażać go pojęciami, mimo woli z nie czystego źródła zaczerpniętymi, — ma trudne zadanie przed sobą. Musi przede wszystkim otrząsnąć się z tych pojęć, które wsączyły się niepostrzeżenie w jej świadomość łącznie z bezgraniczną pogardą i odrazą dla wszystkiego, co z życiem seksualnym jest związane. Musi zagłębić się we własne przeżycia i znaleźć dla nich wyraz właściwy, którym dopiero podzielić się może z własnym dzieckiem.

DROGA DO ŹRÓDŁA.

To nie lada wysiłek odnaleźć siebie samego w powodzi pojęć i słów, które pro-

cesy fizjologiczne pozbawiają ich charakteru indywidualnego, wulgaryzują i czynią monetą obiegową. Trzeba oczyścić własną myśl z błota ulicznego, które do niej przywarło. Należy zbliżyć się do siebie, do źródła własnego macierzyństwa, gdzie duch i ciało nawzajem się cudownie przenikają, i tu szukać istoty tej wiedzy, której pragnie i która się słusznie dziecku należy. Serce podpowie matce, co i jak mu oświadczy o tym, jak przyszło na świat. To będzie cudowna opowieść prawdziwa, taka, jaką dzieci lubią. Uchroni ona przed zgnilizną moralną, która toczy ludzkość. W ten sposób spełnią matki swe wielkie posłannictwo, które na tym polega, by świat uczynić lepszym.

KWESTIA WIEKU DZIECKA.

Kiedy dziecko otrzymuje pierwsze wiadomości o swym pochodzeniu?

Zgodnie stwierdzają wszyscy badacze, że nie może to nastąpić później niż w 6-tym roku życia, a to dlatego, że później najlepiej nawet „pilnowane" dziecko nie da się uchronić przed deprawującą „nauką" niepowołanych pedagogów". **Moll** domaga się ponadto, by małe dziewczynki były stosunkowo wcześniej uświadomione niż chłopcy - rówieśnicy, ponieważ aż do wieku dojrzewania rozwijają się one w tempie szybszym.

Jeżeli uświadomienie seksualne nie nastąpiło przed 10-tym rokiem życia, rola matki staje się do tego stopnia utrudniona, że woli ona raczej z misji swej zrezygnować.

Na pierwszy plan wysuwa się wtedy szkoła względnie lekarz domowy. Wiadomości udzielone przez nich mogą być bardzo pożyteczne, o ile zostały w sposób odpowiedni ujęte. Nie zastąpią, co prawda, tego wielkiego skarbu, które dziecko otrzymać powinno z rąk kochającej je matki. Stanowią raczej uzupełnienie nauki matczynych.

Pomówimy o tym szczegółowo w oddzielnym artykule.

Od Redakcji

Numer lipcowy „Medycyny i kosmetyki dla wszystkich" ukaże się dnia 1-go lipca b. r. i zawierać będzie m. in. następujące artykuły lekarzy specjalistów: Wodolecznictwo w zastosowaniu praktycznym, Zaburzenia żołądkowo-kiszkowe u niemowląt w miesiącach letnich, Samotność i nuda w życiu dzieci, Wychowanie seksualne w wieku szkolnym, Leczenie uzdrowiskowe w chorobach nerwowych, Sercowo chorzy nad morzem, Pierwsza pomoc przy utonięciu

W części kosmetycznej znajdą P. T. Czytelniczki m. in. O regenacji włosów uszkodzonych wadliwym barwieniem, Dlaczego Pani unika plażowania? i t. d.

KOSMETYKA DLA WSZYSTKICH

O poceniu się

W porze letniej częściej mamy do czynienia z objawem pocenia się, który często staje się dla nas krępującą dolegliwością. Zanim omówimy środki jakimi można zapobiegać nadmiernemu poceniu się, przypomnijmy sobie, skąd pot powstaje? — Przy przeciwdziałaniach bowiem, w każdym wypadku potrzeba sobie dobrze uświadomić gdzie leży przyczyna złego, t. j. czy dana dolegliwość ma przyczyny zewnętrzne czy też jest wynikiem wewnętrznych zaburzeń.

Otóż materiału do wytwarzania się potu dostarcza nasza krew naczyniami krwionośnymi, które oplatają w skórze ukryte gruczoły potowe, mające swe ujścia w porach widocznych na naskórku. Czynność gruczołów potowych dozorują koniuszki nerwów czuciowych, które są w mocy zwiększyć, zmniejszyć lub zatamować wydzielanie się potu. To tłumaczy nam dlaczego ze strachu, wzruszenia, zawstydzenia i innych psychicznych podniet pocimy się silniej jak zazwyczaj. Na akcję gruczołów potowych wpływa też i zmęczenie fizyczne; jest to objaw powszechnie znany zwłaszcza u osób zmuszonych do wysiłku fizycznego. Stąd, pocenie się na wycieczkach górskich, przy uprawianiu sportów i ćwiczeniach fizycznych. Tu pocenie się będzie mieć znaczenie regulatora ciepła wewnętrznego, które tracimy przez wypacanie się i parowanie pokrywającej skórę wilgoci. Na tej samej zasadzie polega czynność gruczołów potowych porą letnią. Nadmiar gorąca zewnętrznego, które atakują organizm, zostaje powstrzymany przez warstewkę wilgoci pokrywającej naszą skórę, a wilgoci tej w postaci potu dostarczył nasz organizm Tu czynność gruczołów gotowych jest też ochronna. Doskonale to sprawdzić można w czasie kąpieli w komorach z gorącym powietrzem. Dzięki tej czynności gruczołów potowych — wytrzymujemy ciepłotę nawet do 80 stop. Cel., podczas gdy w łaźni parowej zaledwie do 50 stopni C. można dociągnąć. Bo tam powietrze suche i gorące zwalczać musiało wspomnianą warstewkę wilgoci, gdy w parówce para wodna przepaja powietrze. Podobno łatwiej wytrzymujemy gorąco w suche dni upalne aniżeli gorąco przed burzą gdy powietrze przepojone jest wilgocią nadchodzącej nawałnicy. Wówczas mówimy, że jest parno i duszno i pocenie się nie pomaga.

Przewiew czyli zmiana otaczających nas warstw powietrza znakomicie ułatwia parowanie potu z powierzchni skóry, czyli ochładza ją. Dlatego używamy wachlarzy, gdy nam dokucza gorąco lub szukamy miejsc przewiewnych. Również dlatego porą letnią nosimy ubiór lekki i przepuszczający powietrze t. j. znowu przewiewny by doprowadzić do naszej skóry jaknajwięcej powietrza i najnajczęściej je zmieniać, czyli ułatwić jego krążenie.

Pocenie się powoduje równocześnie znaczną utratę wody z naszego organizmu. To też równocześnie zmniejsza się czynność nerek i powstaje uczucie pragnienia. Zaspakajanie pragnienia w czasie pocenia wodą jest zupełnie celowe z uwagi na organizm, lecz niewskazane jeżeli nam by ilość wydzielanego potu się zmniejszyła. Stąd znowu rada: osoby silnie się pocące powinny ograniczyć ilość przyjmowanych napoi. Natomiast picie wody jest wskazane gdy chcemy się szybciej ochłodzić lub zmniejszyć nasze wyczerpanie fizyczne.

Wspomniałem przed chwilą, że nerwy regulują czynności gruczołów potowych. Dlatego przy nadmiernym poceniu się zwrócić należy uwagę i na stan naszego systemu nerwowego. Jeżeli nerwy są z jakiegokolwiek powodu chore, lub zadrażnione, to czynność wydzielnicza skóry będzie też nieprawidłowa. Zadrażnienie takie może spowodować czasami też niewłaściwy sposób odżywiania się. Tu trudno dać ogólną radę, gdyż różnie organizmy reagują na różne potrawy. Można jednak stwierdzić to na sobie przez dłuższą obserwację i wtedy wykreślić ze swego jadłospisu tę z potraw, które powodują pocenie się. Stąd ogólna rada: przy nadmiernym poceniu się należy zwrócić pilną uwagę też i na swój sposób odżywiania się. Dieta ma być raczej łagodna, mało korzenna i mało solona, raczej jarska jak mięsna, jednak z unikaniem jarzyn służących za przyprawy, a więc cebuli, czosnku, porów. Natomiast warzywa moczopędne, jak pietruszka, selery, szparagi powodują zmniejszenie funkcji gruczołów potowych.

Przyczyną nadmiernego ogólnego pocenia się mogą też być choroby wewnętrzne, zwłaszcza choroby zakazane. Znane jest nadmierne pocenie się przy gruźlicy, gdyż przy tej chorobie czynność wydzielnicza płuc jest nieprawidłowa i uzupełniając ją musi skóra przez gruczoły potowe. I znowu stąd rada; jeżeli przy nadmiernym poceniu się czujemy i osłabienie należy nieodwołalnie zasięgnąć porady lekarza.

Jeżeli przy poceniu się występują również i objawy niemiłej woni to przyczyna tego leży zawsze wewnątrz organizmu i kosmetyka na to nie zna rady. Można w takich wypadkach, jak zresztą w ogóle przy nadmiernym poceniu się, powtórzyć tylko zasadniczą radę: zwiększyć troskę o zewnętrzną czystość skóry do maximum! Myć się jaknajczęściej i to wodą chłodną, kóra ściąga pory skóry; kąpać się kiedy tylko można, a już najlepiej z rana i wieczorem. Stosować kąpiele powietrzne przez chodzenie nago przy tualecie porannej i z wieczora przed udaniem się na spoczynek. Poza tym niemiłą woń potu można znacznie osłabić przez dobór potraw. Wszelkie potrawy o silnej woni — woń tę umieją przerzucić na organizm aż do gruczołów potowych. Bardzo często ta niemiła woń pochodzi z nadmiaru tłuszczu, a więc przy skórze tłustej, łojotoku, nadmiernej tuszy — częściej występuje jak u osób szczupłych i o suchej skórze. Ten nadmierny tłuszcz rozkłada się w gruczołach potowych i wonią swoją skaża pot. Nie trzeba tu pomieszać pojęcia tego z właściwą wonią skóry, która jest różna u różnych osób. To ma swą przyczynę w *przewiewie skóry*. Skóra oddechając wydziela porami kwas węglowy a chłonie tlen. Ten przeziew zabiera też i inne zbędne organizmowi chemiczne składniki, które są różne u różnych osób. Stąd ta różnorodność woni. Znany jest przecież zapach skóry dzieci, wprost niezrównanie miły. Powodem tego jest wewnętrzna czystość dziecięcego organizmu, nieskażonego jeszcze spożywkami i używkami, które pozostawiają osady w organiźmie ludzkim, zanieczyszczają go i psują z czasem jego woń. A więc dalsza rada: tylko higieniczne odżywianie się podtrzymuje zdrowie organizmu ludzkiego. Uniknie się przez to zastoju limfy i anemii, które też są częstymi przyczynami nadmiernego pocenia się.

Jeżeli wyrafinowana czystość nie pomaga w pełni przeciw nadmiernemu ogólnemu poceniu się można zastosować zmywanie ciała wodą z przymieszką octu tualetowego, a następnie przeprowadzić chłodne nacierania. Niemniej sku-

leczne bywa zwilżanie skóry wodą kolońską.

Przy nadmiernym poceniu się, wielkie znaczenie ma troska o częste zmienianie bielizny i pończochy oraz noszenie na zmianę sukien i obuwia. Jakkolwiek może się to zdawać utrudnieniem to jednak w wyniku daje podwójną korzyść, bo przeciwdziała się nadmiernemu poceniu przez utrzymanie przewiewności odzieży, a z drugiej strony odzież i obuwie zmieniane co drugi dzień odpoczywają i zmieniają przez co dłużej się zachowuje w dobrym stanie.

Przykre cierpienie jakim jest bezsprzecznie nadmierne pocenie się, częściej występuje u kobiet jak u mężczyzn. Dużą rolę odgrywa tu delikatniejszy system nerwowy, od którego jak mówiłam zawisło i działanie gruczołów potowych. Zwłaszcza przy niedomaganiach nerwu sympatycznego. Nadmiar pocenia może też objawiać się lokalnie t. j. umiejscowić. Najczęściej spotyka się nadmiar pocenia się rąk, pach i nóg. I takie wypadki należy leczyć.

Cóż mówi o tym kosmetyka? Otóż przy każdym z tych objawów obowiązują najpierw podane już przed chwilą rady. Poza tym przy poceniu się rąk, czego powodem przeważnie są podniety nerwowe, a więc stany wewnętrzne, trzeba dążyć do poprawy ogólnego stanu nerwów. Równocześnie zaś stosować kąpiele rąk w ziołach aromatycznych, które naparza się jak herbatę — tylko nieco dłużej i następnie dolewa się je do wody, do której dodaje się jeszcze na każdy litr 1 gr. taniny. Są to zioła następujące: rumianek, mięta, tymian, macierzanka, szałwia, krwawnik, skrzyp i rozchodnik. Mydła używać natłuszczonego; benzoesowe, tymolowe lub salolowe. Po umyciu rąk natrzeć je płynem złożonym z 1 gr. octanu glinowego, 4 gr. eteru, 240 gr. wody przegotowanej. Eter wlać na ostatku. Nie nosić rękawiczek skórzanych chyba zamszowe (w porze chłodnej) lub niciane. Ręce należy kilkakrotnie w ciągu dnia pudrować, a także pudrem tym nasypać rękawiczki. Puder sporządzić następująco: kwasu salicylowego 1 gr., kwasu winnego 3 gr., kwasu borowego 3 gr., tlenku cynku 45 gr. i sproszkowanego korzenia fiołkowego 45 gr. (zmieszać dokładnie wszystko razem). W ciągu dnia przemywać często ręce w wodzie z domieszką: wody kolońskiej 100 gr., kwasu octowego aromatycznego 3 gr. Łyżeczkę tej mieszaniny dawać na litr wody.

Przy nadmiernym poceniu się pach stosuje się częste przemywanie, najlepiej gąbką, 2% octanem glinowym (kwaśna woda, woda Burowa). Na noc silniej, pachy zwilżyć by same wyschły.

Inna kuracja: przemywać pachy płynem złożonym z 100 gramów wody kolońskiej i 3 gr. garbnikanu chininy, a po przemyciu zapudrować pudrem o następującym składzie: Kwas winny 10 gr. kwas salicylowy 10 gr., kwas borowy 20 gr., tlenek cynku 40 gr. i talku 80 gr. Nie wolno używać do przemywania pach formaliny ani jej mieszanin. Wywołuje ona w torebkach włosowych stany zapalne objawiające się wypryskami. Potników zwłaszcza gumowych nie zaleca się.

Inne znowuż wskazania dotyczą pocących się nadmiernie nóg. Tu jaknajczęściej trzeba stosować mycie nóg w zimnej wodzie, która ściąga naczynia krwionośne. Bardzo częsta zmiana pończoch, aby uniknąć ich zapocenia i utraty przewiewności i chłonności. Wymyte nogi zasypuje się pomiędzy palcami pudrem sporządzonym z ałunu 15 gr. i talku 85 gr., albo też mączki ryżowej 75 gr. i garbnikanu chininy 15 gr. Używa się też płynu specjalnego do pendzlowania lub maści formalinowej na wazelinie z dodatkiem mentolu. Jeżeli pocenie się mimo to nie ustępuje, stosować kąpiele nóg w roztworze wodnym formaliny ale przy tym leczeniu nogi muszą być zupełnie zdrowe, t. j. bez zadraśnięć, wyprysków i odparzeń. Gdy wszystko zawiedzie pozostaje jeszcze naświetlanie Roentgenem.

Maryna Żuławska.

Jak zapobiec próchnicy zębów

Próchnica zębów, mająca fatalną własność szpecenia najpiękniejszego bodaj na świecie uśmiechu—powstaje na skutek działania brudu. Temu samemu czynnikowi zawdzięcza swe pochodzenie i inne niezwykle przykre zjawisko, a mianowicie ropotok zębodołowy. Gdy jedna z tych chorób na dobre już rozgościła się w jamie ustnej, sytuacja staje się wielce kłopotliwa. Nie pozostaje wtedy nic innego, jak albo starannie unikać otwierania ust dla uniknięcia kompromitacji, albo też usunąć beznadziejnie zniszczone obiekty, zastępując je zębami sztucznymi. Ani jedno ani drugie wyjście nie jest obiecujące, i dlatego tak doniosłe znaczenie posiada zapobieganie próchnicy zębów.

Co tu czynić należy? Pytanie tymbardziej godne uwagi, że próchnica należy do stosunkowo częstych zjawisk, a przy tym pierwsze jej objawy występują nieraz w dzieciństwie.

Zdawałoby się, że dla utrzymania zębów w czystości i zabezpieczenia ich przed próchnicą wystarczy szczotka do zębów. Conajwyżej myśli się w tych wypadkach jeszcze o odpowiedniej paście, przy czym człowiek ma dosyć trudne zadanie z wyborem, gdyż wiele firm, wyrzucając na rynek swoje produkty, nie szczędzi sił i środków, by trafić do przekonania kupującego, zdobyć jego zaufanie i zęby dla własnej pasty... Nad sprawą past, proszków i eliksirów do zębów (warto tu zaznaczyć, że z pośród eliksirów są takie, które uśmierzają ból zęba w razie potrzeby) zastanawiać się jednak dłużej nie będziemy.

Najważniejszy czynnik, który decyduje o tym, kto zachowa zdrowe i nietknięte uzębienie do późnej starości, a kto skazany jest na ponoszenie strat, mniej lub więcej dotkliwych — to wrodzone własności zębów. Kto się zatem urodził pod „szczęśliwym zębem", może być o swoje uzębienie spokojny. Inaczej jednak przedstawia się sprawa z osobą, skłonną do próchnicy. W takich wypadkach należy się już mieć na baczności, ale tu właśnie szczotka do zębów z najlepszą pastą nie wystarcza jeszcze dla osiągnięcia pożądanego rezultatu. Przede wszystkim zwalczać należy chorobliwą skłonność zębów. Cel ten osiągniemy m. in. wzmożeniem czynności żucia. Na ten moment kładziemy szczególny nacisk, ponieważ warunki życia cywilizowanej ludzkości odznaczają się prócz innych cech ujemnych jeszcze tą słabą stroną, że unikamy pokarmów twardych. Dzięki powyższemu odzwyczailiśmy się stopniowo od energicznego żucia, właściwego człowiekowi pierwotnemu. A wiedzieć należy, że upośledzona czynność żucia zmniejsza odporność na próchnicę, wzmożenie natomiast powyższego aktu powoduje lepsze ukrwienie narządów żucia i ślinianek i wywiera na drodze chemicznej dobroczynny wpływ na chorobliwe usposobienie zębów. Żucie ponadto o tyle jeszcze jest ważne, że stanowi najważniejszy środek oczyszczający.

Łatwo z tego, cośmy powyżej powiedzieli, wyciągnąć odpowiednie wnioski. Przede wszystkim, gdy o dzieci chodzi (a pieczę nad zębami powinno się rozpocząć już w dzieciństwie), to należy im możliwie wcześnie obok pokarmów płynnych i papkowatych podawać również pokarmy stałe, twarde, by umożliwić e-

nergiczne żucie i do niego przyzwyczaić, To samo, w większej oczywiście mierze, dotyczy człowieka dorosłego, Jeżeli jakikolwiek powód stoi na przeszkodzie do energicznego żucia, należy go usunąć bezwarunkowo. W powyższym sensie specjalnego znaczenia nabiera leczenie chorych dziąseł, względnie zbolałych zębów, jako czynników upośledzających czynność żucia. Dzieci powinny być leczone w trzecim roku życia, kiedy zwalczanie próchnicy jest najwdzięczniejsze, najłatwiejsze i prawie zawsze bezbolesne.

Obok energicznego żucia duże znaczenie lecznicze w próchnicy zębów posiada odpowiednie odżywianie. O nim pamiętać szczególnie należy, gdy chodzi o kobietę ciężarną, niemowlę lub dziecko. Najważniejszymi składnikami racjonalnej diety są tu wapń oraz witaminy D i C, zawarte w pokarmach, względnie gotowych preparatach.

Pod koniec — uwaga, odnosząca się do popularnego środka pielęgnacji zębów, a mianowicie szczoteczki do zębów. Czyścić należy nietylko zęby (powierzchnię zewnętrzną i wewnętrzną), ale równie i dziąsła. Zdrowe dziąsła dobrze znoszą czyszczenie nawet twardą szczotką, chore natomiast, muszą być leczone.

Dr. L.

Powietrze i woda jako czynniki kosmetyczne

W poprzednim artykule moim pod tyt. „Życiodajny i niszczący wpływ promieni słonecznych na skórę“ — poruszyłam sprawę jednego z trzech czynników do życia nieodzownych. Obecnie pozostają mi do omówienia: działanie na skórę powietrza i wody.

Istnieje szereg powodów, dla których nie wszyscy mogą korzystać z dobroczynnego działania słońca, natomiast korzystanie z powietrza jest dla wszystkich nie tylko możliwe, ale i konieczne.

Tak zwane kąpiele powietrzne są, niestety, u nas rzadko stosowane, za to często niesłusznie lekceważone. Niesłusznie — bo są one znakomitym środkiem hartowania organizmu, wpływają bardzo korzystnie zarówno na stan zdrowia, jak na świeży, kwitnący wygląd twarzy.

Kąpiele te są bardzo łatwe do zastosowania, nie wymagają bowiem specjalnych przygotowań, ani nawet wychodzenia z domu. Wystarczy przyzwyczaić się codziennie rano po opuszczeniu łóżka i zdjęciu nocnej bielizny, toaletę mycia i t. p. odbywać nago. To samo należy robić wieczorem przed udaniem się na spoczynek. Oczywiście i tu należy zachować daleko idące ostrożności, aby się nie zaziębić. A więc rozpocząć kąpiele powietrzne w lecie, od krótkich chwil, które stopniowo należy przedłużać, aby wydelikaconą skórę przyzwyczaić do drażniącego wpływu powietrza.

Postępując w ten sposób, dojdziemy do tego, że nawet zimą przy otwartym oknie korzystać będziemy z tego zbawiennego środka.

Zyska na tym zarówno stan zdrowia, jak i wygląd zewnętrzny, bo organizm zahartowany stanie się odporniejszy na zarazki gripy, influenzy, czy anginy, a także skóra uodporni się przeciw wszelkim dolegliwościom o podłożu nerwowym.

Kąpiel powietrzną dobrze jest też połączyć z odpowiednimi ćwiczeniami gimnastycznymi.

Zdarzyć się jednak może, że osoby starsze o wrażliwej bardzo, suchej i wiotczejącej skórze źle reagują na kąpiel powietrzną. Wówczas dla zjędrnienia skóry należy stosować nacieranie.

W dobrze wywietrzonym pokoju przed udaniem się na spoczynek trzeba natrzeć całe ciało rękawicą kąpielową zmoczoną w wodzie o temperaturze pokojowej z dodatkiem 1 łyżki octu aromatycznego na $^1/_2$ litra wody, przy czym zachować kierunek — nogi nacierać od dołu ku górze, ramiona w kierunku serca, szyję zaś i podbródek, omijając grdykę natrzepywać od góry do dołu.

Nacieranie takie będzie specjalnie pożyteczne dla osób zmuszonych dużo chodzić i ze skłonnością do żylaków, gdyż rozprowadza ono zastoiny krwi w nogach, nie dopuszczając do utworzenia się żylaków.

Jeżeli ktoś jest skłonny do przeziębień, to do nacierania można użyć wódki francuskiej , a po natarciu położyć się jeszcze na pół godziny do łóżka.

Jeżeli Pani ma skłonność do żółtych plam, skórę wiotką i mało elastyczną, to zamiast leżenia na słońcu powinien używać kąpieli powietrznych na otwartej, ale zacienionej przestrzeni. Kąpiel taka ożywi i pobudzi skórę, ponieważ powietrze jest przesycone promieniami słonecznymi, które w ten sposób będą działały na skórę pośrednio, a więc łagodniej.

Chcąc jendak w pełni korzystać z dobrodziejstw takiej kąpieli należy przed rozpoczęciem plażowania w cieniu, (można to zrobić na godzinę — dwie wcześniej) całe ciało dokładnie umyć odpowiednim mydłem. A więc skórę suchą wodą chłodną i mydłem lanolinowym. Skórę tłustą, wodą ciepłą i mydłem salicylowym, alkalicznym. Na twarz nie należy kłaść żadnej szminki, ani kremów, musi być ona zupełnie czysta.

Z kolei zajmiemy się ostatnim czynnikiem — wodą, która jest dla kosmetyki sprawą najważniejszą.

Nie pomoże stosowanie żadnych preparatów leczniczych, jeżeli skóra ciała i twarzy będzie pokryta warstwą kurzu i brudu. Już w starożytności znajdziemy szereg obrządków religijnych i zdrowotnych, w których dominującą rolę odgrywała woda — w czasach zaś obecnych uważamy za najkulturalniejszy naród ten, który zużywa najwięcej wody do mycia i kąpieli.

Zarówno dla skóry, jak dla całego organizmu ważny jest sposób użycia i temperatura wody. Twórca nowoczesnego systemu wodolecznictwa dr. Żniniewicz twierdzi naprzykład, że na ogół ludzie myją się nieodpowiednio, stosując bowiem wodę zimną do twarzy, a conajwyżej jeszcze na ramiona i kark, mogą wywołać przekrwienie jednych organów, a niedokrwienie innych.

My zajmiemy się specjalnie działaniem wody na skórę. Dla każdej skóry konieczne jest używanie wody czystej i miękkiej, natomiast temperaturę jej trzeba uzależnić od gatunku skóry. Dla skóry suchej odpowiednia jest woda chłodna o temperaturze pokojowej, dla skóry normalnej letnia, dla tłustej zaś ciepła, lub nawet gorąca, zależnie od stopnia tłustości — im bardziej tłusta skóra — tym cieplejsza woda. O ile nie mamy wody miękkiej, należy ją sobie przygotować. Czasem wystarczy przygotowanie jej, lub dodanie pewnej ilości boraksu przynajmniej na 6 godzin przed użyciem, o ile jeden z tych środków nie wystarcza, można zastosować oba jednocześnie.

Twarz należy myć codziennie wieczorem tak, aby kurz, brud i wydzieliny skóry zostały gruntownie usunięte, wówczas mycie ranne można uważać jedynie za odświeżenie twarzy.

Jeżeli chodzi o całe ciało, to najzdrowszą i najprzyjemniejszą jest kąpiel rzeczna, której czas trwania należy jednak uzależniać od temperatury zarówno wody, jak powietrza. Ciało nie może być spocone ani zmęczone, aby nie doznawać uczucia przykrego chłodu, lub dreszczu.

Rozbierać się należy powoli, a wchodząc do wody obmyć najpierw kark, ramiona, szyję i piersi, a po tym dopiero stopniowo zanurzyć całe ciało. Po kąpieli trzeba się ubrać szybko i pójść na przechadzkę.

Kąpiele w stawach z powodu wody stojącej bez żadnego przypływu, czy odpływu z punktu widzenia higieny nie posiadają znaczenia.

Kąpiele morskie wymagają już specjalnego zachowania. Osoby przebywające na słońcu powinny pokrywszy twarz i ciało odpowiednim tłuszczem, najpierw plażować, po tym wejść do wody, twarzy jednak nie myć wodą morską. Po kąpieli plażować już nie można, gdyż osad soli, który zostaje na skórze pod działaniem słońca mógłby ją drażnić. Okrywszy jednak ciało płaszczem można pozostać na plaży, z twarzą natłuszczoną. Dopiero schodząc, można z twarzy tłuszcz zetrzeć i zapudrować. Przy cerze tłustej wskazane jest zmycie lotionem odtłuszczającym i zapudrowanie. Po powrocie do domu należy postępować tak, jak wskazałem przy omawianiu kąpieli słonecznych.

Jeżeli chodzi o całe ciało, to przy skórze suchej dobrze jest natrzeć je mieszaniną 1 łyżki gliceryny na szklankę mleka.

W zdrojowiskach przy różnego rodzaju kąpielach zdrowotnych o wysokiej temperaturze niejednokrotnie twarz ulega poceniu przez czas dłuższy, które może wywołać wiotczenie mięśni i rozszerzanie porów.

Aby temu zaradzić, można po rannym i wieczornym myciu stosować natrzepywanie twarzy i podbródka wodą chłodną z dodaniem płynów o działaniu ożywiającym i ściągającym. Płyny te noszą nazwę Tonic'ów i t. p. W razie trudności ich dostania można je zastąpić dobrym octem ziołowo - owocowym, lub dodaniem do wody 1 łyżki wina na szklankę stosując białe dla blondynek, czerwone zaś dla brunetek.

Przy ścisłym zastosowaniu się do podanych tutaj wskazówek, piękne panie mogą być pewne, że trzy najważniejsze czynniki: słońce, powietrze i woda używane umiejętnie, w odpowiednich dawkach, spełnią swoje zadanie, że pod ich wpływem i działaniem „letniczki“ rozkwitną, jak kwiaty, że przeto wypoczynek, okupiony dużymi nieraz ofiarami, przyniesie im spodziewaną korzyść, bo nietylko nabiorą sił i zdrowia do całorocznej pracy, ale i twarz, ta najcenniejsza część ciała ludzkiego, obraz duszy— odmłodnieje i rozbłyśnie zdrowiem, a przez to i zadowoleniem wewnętrznym.

Helena Brzezińska,
kierowniczka Działu kosmetycznego w Instytucie Kosmetyczno - Lekarskim
IZIS
w Warszawie.

Czarodziejka sztuki kosmetycznej

Życie i dzieło Elizabeth Arden

„Cera z natury czysta i delikatna jest ładniejsza od upiększonej środkiem kosmetycznym. Żaden kosmetyk cery nie zmieni, tylko zabiegi specjalne, oparte na naukowych podstawach mogą w sposób naturalny uczynić cerę czystą i delikatną“.

Oto motto, umieszczane przez słynną Elizabeth Arden, właścicielkę najpopularniejszego na świecie instytutu piękności, na każdym specyfiku, powtarzane każdej klientce, zwracającej się do niej po poradę. Któż nie byłby ciekawy, jak wygląda propagatorka najróżnorodniejszych preparatów kosmetycznych, obiecujących kobiecie młodość i urodę? Czy sama przeszła zwycięsko przez próbę wieku i czy cera jej jest taką, jaką zapewniają rady udzielane innym?

Jej twarz będzie najlepszym sprawdzianem wartości, zalecanych przez nią, kremów i płynów, najbardziej przekonywującym dowodem ich skuteczności, względnie zawodności.

Dzięki interview Jo Van Ammers-Küller dowiadujemy się, że pani Arden jest żywą reklamą swego zakładu. Zbliża się do pięćdziesiątki, a ktoś nie uprzedzony nie dałby jej więcej, niż 25 lat; zmarszczek nie widać. Jej figura, cera, włosy, zęby, mogą być przedmiotem zazdrości niejednej młodej dziewczyny. Nie podobna odróżnić, co jest w niej naturalne, a co sztuczne. „Malowania“ nie znać wcale. I na tym właśnie polega metoda, głoszona przez słynną kosmetyczkę; nie ukrywanie defektów przez nakładanie szminek, lecz prawdziwe dopomaganie naturze, wydobywanie z każdej kobiety maximum tego, co może dać umiejętne pielęgnowanie urody od wczesnych lat młodości.

Miss Arden twierdzi, i ma zupełną słuszność, że naturalna świeża cera jest zawsze ładniejsza od najkunsztowniej „zrobionej“ twarzy. Dyskretne podmalowanie dobrze dobranymi kosmetykami ust, czy oczu jest potrzebne, ale to nie jest najważniejsze; główny nacisk kładziemy na oczyszczenie, wzmacnianie, pobudzanie i odżywianie naskórka.

Już od wczesnej młodości należy o tym pamiętać i chronić skórę. Zaniedbywanie jest wielkim błędem. Zdaniem Elizabeth Arden, zaniedbują się tylko te kobiety, które przestały w siebie wierzyć, co oczywiście nie odbija się dobrze na ich samopoczuciu i całej strukturze psychicznej. Przeświadczenie o własnej brzydocie i niemożliwości podobania się wywołuje w przeważającej większości kobiet, jeśli nie u wszystkich, utratę poczucia pewności, niechęć do czynu i apatię. Wiara w urodę pociąga za sobą wiarę w siebie i przyczynia się znakomicie do wzmożenia poczucia mocy życiowej. To już nie zwykła kokieteria, lecz konieczność psychologiczna każe kobiecie być piękną. Niewiasty upośledzone fizycznie skłonne są do pesymizmu i apatii, łatwo u nich o niechęć do życia, wywołaną poczuciem „małowartościowości“.

Psychologiczna potrzeba piękna została zrozumiana przez Miss Arden i tu leży klucz do tajemnicy jej powodzenia. Obiecuje każdej kobiecie długotrwałą młodość i urodę, gra na ich mniej, lub więcej świadomych pragnieniach, rozniеca przytłumioną często chęć podobania się, sugeruje pewność siebie i zaufanie do zabiegów kosmetyczno - leczniczych.

Klientki Elizabeth Arden wychodzą z jej salonów piękności odmienione, odmłodzone, odświeżone zewnętrznie i wewnętrznie, pełne wiary w swoje możliwości. Pewność siebie i wewnętrzna równowaga, to połowa powodzenia — twierdzi Miss Arden, starając się zaszczepić je kobietom, które upadły na duchu. I ktoby się teraz oparł pokusie kupienia sobie tych środków zapewniających urodę i szczęście, mimo bajońskie sumy, jakie kosztują wyroby E. Arden; z drugiej strony słone ceny mają to do siebie, że działają niezwykle przekonywująco.

Stałymi klientkami instytutu są zresztą, nietylko próżne i próżnujące milionerki, ale również niezliczone rzesze pracujących zawodowo kobiet, które przekonały się o tym, że praca niszczy i wykonały się o tym, że praca niszczy i wyczerpuje, a miły i świeży wygląd doniosłą odgrywa rolę przy zdobywaniu zarobku. Rezygnujący więc z eleganckich tualet i wielu przyjemności, na rzecz zaklętych flakoników, słoików i pudełeczek.

Istnieje jeszcze druga przyczyna wzmagająca popyt „beauty parlours“, które są jedynym przedsiębiorstwem, jakie nie odczuło kryzysu. Przyczyną tą jest obecna moda, bezwzględnie nakazująca ukazanie urody w całej pełni. Nic nie da się ukryć. Uwidoczniona zostaje, volens - volens, niekłamana linia naszego

ciała w ciasno opiętych sukniach, w miniaturowych kostiumach kąpielowych i krótkich, niedyskretnych strojach sportowych. Stąd dążenie do smukłości, uprawianie kultury fizycznej, gwałtowne odchudzanie się i stałe, surowa dieta. Dalszą konsekwencję nie dostatecznego odżywiania skóry jest jej zwiotczałość i przedwczesne zmarszczki. Jedyną tu radę stanowią zewnętrzne zabiegi leczniczo - kosmetyczne. I to jest jeszcze jedna droga, prowadząca nas do ostatniej deski ratunku, instytutu piękności.

Bezsprzecznie najbardziej znanym jest „salon". Miss Elizabeth Arden jest Amerykanką. Już we wczesnej młodości absorbowały ją zagadnienia, związane z urodą kobiecą. Początkowo była skromną pielęgniarką, po pewnym zaś czasie uzyskała posadę asystentki w jednym z większych salonów piękności w New - Jorku. Podczas pracy przychodzi do wniosku, że największe braki ówczesnej metody kosmetycznej polegały na ukrywaniu wad cer pod powłoką szminki. Dziedzina ta interesuje ją coraz bardziej; widzi związek kosmetyki z nauką, zapoznaje się z chemią i kunsztem upiększania starożytnego Wschodu i Rzymu. Sama preparuje po nocach według własnych recept środki oczyszczające skórę. Wkrótce potem, (a działo się to mniej więcej dwadzieścia lat temu) przy finansowej pomocy przyjaciół, otwiera niewielki sklep, gdzie sprzedaje swoje wyroby i poucza klientki, że najważniejszą rzeczą dla ich urody jest kultura fizyczna i wzmocnienie skóry. Cieszy się coraz większym wzięciem.

Pierwszym krokiem na drodze jej oszałamiającej kariery była propozycja sprzedaży jej specyfików w jednym z pierwszorzędnych magazynów w Los Angeles. Po dziesięciu latach sława jej dociera wszędzie. Jak grzyby po deszczu mnożą się jej filie we wszystkich większych miastach Ameryki i Europy. Dziś jest milionerką, właścicielką luksusowych „beauty parlour", bezcennych klejnotów, kosztownych futer, wspaniałych pałaców.

Firma Elizabeth Arden rozbudowała się zadziwiająco. Cały sztab szefów i kierowniczek, zarządza tą machiną. Sztaby lekarzy, bada dokładnie stan zdrowia każdej klientki, wyznaczający jej indywidualną dietę. Istnieją ponadto młode „exercice girls", specjalistki od kultury fizycznej, dalej specjaliści od rzęs i brwi, rąk i nóg, biustu i innych części ciała, szefowie reklamy i propagandy.

Elizabeth Arden wciąż trzyma rękę na pulsie swego zakładu, interesuje się każdym listem (a przychodzi ich tysiące), proszącym o poradę i sama dyktuje odpowiedź. Jest wyjątkowo ruchliwa i czynna. Typowa Amerykanka, przedsiębiorcza i rzutka, czująca się dobrze tylko w gorączce pracy i czynu. Jeździ po całym świecie, kontroluje działalność swych filii, rozsianych po całej kuli ziemskiej, interesuje się postępami nauki i stara się przy ich pomocy wciąż ulepszać środki kosmetyczne, dopomódz kobietom, wzdychającym do ideału piękności.

Kobiety u szczytu...

Profesor Charlotte Bühler

Niedawno wydana książka popularnej pisarki holenderskiej Jo Van Ammers-Küller p. t. „Portrety kobiet wybitnych" pozwala nam wejrzeć w prywatne życie najznakomitszych i najpopularniejszych kobiet doby obecnej. W „Portretach", opartych przede wszystkim na bezpośrednim kontakcie, na rozmowie osobistej, na informacjach z pierwszej ręki, poznajemy kolejno szereg działaczek, artystek i t. d. na tle ich pracy i codziennego życia.

Dowiadujemy się, jak wyglądają, co mówią, jak myślą i jaką szły drogą te sławy, których nazwiska rozeszły się szeroko już w świecie. Bardzo interesująco wypadł wywiad z Charlettą Bühler, kobietą - profesorem, cenioną autorką wielu prac z zakresu psychologii dzieci i młodzieży, autorytetem światowej sławy.

Jak wygląda taka powaga?

Oczywiście, nieładna, niemłoda, staroświecko ubrana i nudna dama — pomyśli każdy.

Ale Charlotte Bühler odbiega daleko od przestarzałego typu uczonej niewiasty. Wygląda zadziwiająco młodo mimo zbliżającej się czterdziestki, jest smukłą, wysportowaną, bardzo elegancką, pełną czaru i uwodzicielskiego wdzięku kobietą.

Profesor, chodzący na dancingi, umiejący połączyć z uśmiechem olśniewających zębów, naukę i rozrywkę, trudne obowiązki żony i matki z pełną wysiłku i napięcia pracą umysłową, tworzenie nowych teoryj psychologicznych z osobistym wdziękiem i dbałością o wygląd zewnętrzny — daje odpowiedź, na często zadawane pytanie, czy możliwe jest połączenie pracy zawodowej z małżeństwem.

Pani Bühler jest ideałem nowoczesnej kobiety, nie wyrzekającej się zabawy dla nauki, ani nauki dla życia osobistego; wszystko łączy się w niej harmonijnie; potrzebna jej jest pełnia życia.

„Wiedziałam, że rozwinę się prawdziwie intelektualnie, wówczas gdy wyżyję się w pełnym życiu kobiety" — mówi sama o sobie. Dzieje jej zawrotnej kariery naukowej splotły się ściśle z życiem osobistym. Mając lat 19 zostaje asystentką pana Bühlera, również psychologa, za którego wychodzi wkrótce zamąż. Życie małżeńskie nie położyło kresu dążeniom młodej kobiety. Trzeba przyznać, że pan Bühler wykazał wiele zrozumienia dla aspiracji swej żony. Wkrótce po ślubie rodzi się dziecko; ale nawet te ciężkie i absorbujące chwile w życiu każdej kobiety, jak poród i pielęgnowanie niemowlęcia, nie zdołały zahamować twórczości naukowej młodej matki. W czasie pierwszej ciąży pisze swą pierwszą książkę o fantazji dziecka, wkrótce później prace doktorskie; po urodzeniu drugiego potomka dostaje docenturę, a w roku 1929, jako kobieta trzydziestoletnia otrzymuje katedrę profesora psychologii na uniwersytecie wiedeńskim. Po upływie roku zostaje zaproszona do Ameryki celem wygłoszenia szeregu odczytów na uniwersytecie w Columbii; dwukrotnie uzyskuje stypendium im. Rockefellera. W między czasie wydaje szereg cennych książek, jak „Dzieciństwo i młodość", „Geneza świadomości", „Życie duchowe młodzieży" i t. d., opierając się niejednokrotnie na obserwacjach robionych na własnych dzieciach.

Córeczki p. Bühler, służyły jej za materiał obserwacyjny. Śledziła dokładnie, bynajmniej, nie w sposób macierzyński, t. j. czułostkowo - przesadny, ale objektywny i ścisły rozwój niemowląt, przyczyniając się w ten sposób do poznania tak ciemnej jeszcze dziedziny psychologii.

Tezy autorki oparte są nie na intuicji, którą pogardza i uważa za nienaukowy system postępowania, lecz na faktach, skrzętnie i trzeźwo notowanych, rzeczowych dowodach, pomiarach, wykresach i tablicach. Mimo miłości dla dzieci własnych i cudzych, nie robi z nich za wszelką cenę „Wunderkindów". Każde dziecko jest takim, jakim jest i każde warte jest poznania dla psychologa.

W czym tkwi tajemnica powodzenia życiowego p. Bühler?

Jak sama na to odpowiada, przede wszystkim — w zdrowiu. „Ciąża była dla mnie, okresem normalnym, a nie chorobą, czy słabością". Potrafię godzinami intensywnie pracować, a później z równą gorliwością przez parę godzin grać w tenisa. Mogę tańczyć do rana, a później pójść do uniwesytetu na wykład wypoczęta i świeża".

Jako drugi powód swej żywotności podaje pani profesor wielostronny sposób życia, zgodny z jej naturą: „Przepadam za radością życia, strasznie lubię bywać, ładnie się ubierać, przepadam za tańcem, w ogóle nie omijam żadnej okazji zabawienia się".

Pani profesor nie pozuje na chłopczycę, nie naśladuje mężczyzny, przeciwnie czuje się kobietą i wcale tego nie ukrywa. Jej uroda, jej triumfy, które odnosi jako kobieta, obok szacunku i uznania, jakiemi się cieszy wśród uczonych, stanowią, jak sama się do tego przyznaje, b. ważne pozycje w jej życiu i podnietę do pracy. Zaiste, p. Bühler można tylko zazdrościć.

Udar słoneczny — Skutki ogólnego przegrzania ciała

Jak sobie organizm radzi z wysoką temperaturą?

Skutki wysokiej temperatury otoczenia na organizm ludzki będą niezależne od tego, czy działa ona poprzez czaszkę na mózg bezpośrednio, czy też powoduje ogólne przegrzanie ciała. Jednakowe zatem objawy chorobowe zobaczymy u człowieka, który uległ porażeniu słonecznemu, jak i u tego, który znalazł się w promieniu działania pieca, wytwarzającego wysoką temperaturę, jak to ma naprzykład miejsce z robotnikami hut szklanych, odlewni i t. p.

Przy zamarznięciu człowiek ginie na skutek tego, że nie jest w stanie przeciwdziałać utracie ciepła, przy przegrzaniu natomiast ciała katastrofa następuje z powodu niemożności wydalenia w dostatecznej mierze na zewnątrz tegoż ciepła.

W jaki sposób organizm wyzbywa się nadmiaru ciepła?

Trzy takie sposoby są nam znane. Pierwszy polega na promieniowaniu ciepła, drugi na przewodzeniu, oddawaniu jego bezpośrednio otoczeniu, z którym ciało styka się (bieliźnie, ubraniu i t. d.), i wreszcie trzeci, bardzo ważny sposób wyzbywania się ciepła,polega na parowaniu wody. Ostatni sposób ujawnia się w poceniu. Zarówno promieniowanie ciepła jak i wydalanie go drogą potu najintensywniej odbywa się, gdy skóra jest obnażona. Wydalanie potu drogą parowania jest tym bardziej utrudnione, im więcej nasycone jest powietrze wilgocią. Przy prawie całkowitym nasyceniu powietrza parą wodną, wyzbywanie się ciepła przez organizm idzie bardzo opornie. Dlatego też w tych warunkach dojść może do powstania objawów chorobowych przegrzania ciała już wtedy, kiedy temperatura otoczenia nieznacznie tylko przekroczy 30°.

Czynnikami przyśpieszającymi rozwój choroby są: ciężka praca w gorącej atmosferze (np. praca w odlewniach, forsowne marsze), ponieważ powoduje nagromadzenie w organiźmie dodatkowych zasobów ciepła, ponadto zaś — odzież, zwłaszcza przesycona potem, gdyż utrudnia promieniowanie oraz parowanie.

Gdy zachodzi potrzeba, organizm dla wyzbycia się nadmiaru ciepła uruchamia dodatkowe aparaty, zwykłe zaś zmusza do intensywnej pracy. Ulegają zatem rozszerzeniu naczynia skórne (odwrotnie niż przy zamarznięciu), obieg krwi staje się szybszy, tętno bije żywiej. Czewona i gorąca skóra łatwiej spełnia swoją rolę w regulacji ciepła w organiźmie. Zarazem wzmożoną czynność wykazują gruczoły potowe. Przy okazji zauważymy, tu, że pot tylko wtedy z pomyślnym skutkiem spełnia swe zadanie, gdy paruje. Krople potu niewiele tylko ciepła wiążą.

Itsnieje jeszcze jedna droga, która organizm „wyprasza" szkodliwy nadmiar ciepła. Mamy na myśli drogi oddechowe. Wraz z wydychanym powietrzem wydała się na zewnątrz rozgrzana para wodna. Dlatego też w odpowiednich warunkach oddech staje się częstszy.

Objawy chorobowe przegrzania ciała.

Właściwa choroba rozpoczyna się wtedy, gdy środki, służące do wydalenia nadmiernego ciepła, zawodzą. Zawodzi i skóra gorąca, obficie pot wydalająca, zawodzi szybki oddech, nie może sobie też dać rady serce, niezwykle szybko pracujące. Występuje dokuczliwe pragnienie, a zaraz potem — ból głowy,, zawroty, szum w uszach, migotanie i mroczki przed oczyma, nudności i wymioty. Uczucie ogromnego wyczerpania ogarnia człowieka i wreszcie wpada on w stan głębokiej nieprzytomności. Ciepłota w takich wypadkach może być normalna, niekiedy jest poniżej, a niekiedy również i powyżej normy.

Opisany przebieg choroby jest względnie łagodny. Omdlenie można tu uważać za klapę bezpieczeństwa, z chwilą bowiem jego wystąpienia ustają wszelkie dowolne ruchy mięśni. Produkcja ciepła opada i stopniowo zniknąć mogą same przez się objawy wyczerpania.

Znana jest atoli i inna postać choroby, która objawia się wysoką ciepłotą ciała już w chwili, gdy organizm ma jeszcze do rozporządzenia względnie świeży aparat regulacyjny. Dlatego jeszcze przed wyzyskaniem środków obronnych człowiek odrazu ulega nagle w walce z wysoką temperaturą, to trudno powiedzieć. Być może, chodzi tu o specjalnie niesprzyjające warunki, jak znaczne nasycenie powietrza wilgocią względnie nieracjonalna odzież, które utrudniają niezmiernie regulację ciepła i t. p.

Jakkolwiek bądź omawiana postać chorobowa ma przebieg o wiele cięższy niż poprzednia.

Pierwszy ratunek.

Pierwszy ratunek, zwłaszcza w ciężkich wypadkach, wymaga wkroczenia lekarza, który w zależności od wskazań dokona upustu krwi, nakłucie lędźwiowego dla wypuszczenia płynu mózgowo-rdzeniowego, przepłukania żołądka zimnym roztworem Pinglera, zastrzyknie środek pobudzający akcję serca i t. p. Zanim jednak nadejdzie pomoc lekarska, należy uczynić wszystko, ażeby chorego usunąć z atmosfery opalnej i umożliwić możliwie wydajne oddanie szkodliwego ciepła. W tym celu, jak tylko zauważymy zwiastuny choroby, należy chorego przenieść do cienistego miejsca, które ewentualnie ad hoc stworzyć można (prowizoryczny namiot i t. p.). Ubranie rozpiąć, względnie w ogóle zdjąć. Spokojnie ułożyć chorego na posłaniu. Otworzyć okna i drzwi, pokropić powietrze wodą, stwarzając w ten sposób najlepsze warunki do parowania.

Jeżeli chory jest przytomny, należy podać mu zimne napoje w dużej ilości.

WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz.

Drukarnia „Monolit"